自由的风声

聊天记录 2

2020.10

目录

2020-10-02 （新）风翻译完了进阶资料，以及对释放流程的总结 1
2020-10-02 风开始闭关持续释放，短短几天获得了不可思议的体验，释放也成了常态 6
2020-10-08 （新）风对臣服不是释放法的最清晰的讲解，以及闭关持续释放五天后的感悟：持续释放一天抵得上你断断续续释放好几年 18
2020-10-12 （新）风引导释放想要控制，对想要控制讲解的很清晰 25
2020-10-12 风带领原始释放步骤进行示范并且讲解其中的关键点 33
2020-10-14 （新）持续释放的体验分享 42
2020-10-15 （新）风讲解什么是想要控制，什么是卡住，以及带领释放想要控制和卡住 .. 45
2020-10-15 风继续引导原始释放流程，如果你去释放一个你觉得不可能的事，释放之后，那个不可能看上去就变得更可能一些了 55
2020-10-15 风讲解和用流程引导释放，分享一个“知道”接着一个“知道”发生的体验 .. 67
2020-10-15（新）风讲解业力，心智，如何释放疼痛，以及莱斯特后期才开始传授释放法 . 79
2020-10-16 风探讨入群的原因，释放死亡恐惧的方法，以及对奇迹课程的看法 89
2020-10-16（新）风总结释放欲望流程，回答一些问题，并且带领大家释放 103
2020-10-18（新）风解释六步骤 120
2020-10-20 我们所谓的梦境比物质世界更真实 121
2020-10-20 风闭长关前专门引导群友释放 1 122
2020-10-21 风闭长关前专门引导群友释放 2 136
2020-10-21（新）引导释放恐惧 147
2020-10-22 风闭长关前专门引导群友释放 3 151
2022-10-22（新）对刚接触释放法的朋友说一个问题 170
2022-10-22（新）释放流程没有任何一步需要努力，不需要努力集中精力 174
2020-10-22（新）压抑的很厉害该如何释放？ 177
2020-10-22（新）身体感受只是表达,情绪才是原因 180
2020-10-23 风引导群友释放 182
2020-10-23 不要去试图努力释放，只是简单的感受一下 190
2020-10-23 对死亡的恐惧是两大欲望、一切情绪和思想的起因 197

2020-10-23 澄清原始方法的重点 200
2020-10-23 风讲解六步骤 202
2020-10-23 六步骤没有叫你辞职 206
2020-10-23 只要你完全释放掉，一个念头，它就按照你想要的进行 212
2020-10-23 唯一阻碍你自由的，就是你不想要它 215
2020-10-23 饿是一种身体感受，这其实已经是表达了 216
2020-10-23 风在闭关时清晰地看到了六步骤能够导向终点 219
2020-10-23 释放和旁观有何不同？ 224
2020-10-24 七觉支 229
2020-10-24 想要自由，就是想要摆脱一切限制、一切感受 230
2020-10-24 第二步的用法 234
2020-10-24 能细致的描述一下“允许”吗？ 235
2020-10-24 帮助学生学习好 236
2020-10-24 六步骤是一个地图 240
2020-10-24 少用头脑分析，只释放表面浮现出来的 242
2020-10-24 释放法第四步持续释放解释 245
2020-10-24 不要用自己发明的”只是觉察” 247
2020-10-24 与老公吵架 250
2020-10-30 没有想要控制的程序，你就会释放得更顺一些 251
2020-10-30 只是在释放这两种程序而已 252
2020-10-30 触及了死亡的恐惧之下的分离感 252
2020-10-30 风与天成 — 莱斯特在世时教导的课程是收费的还是免费的？ 252
2020-10-30 风与天成 — 当时风的生活状况 253
2020-10-30 风与天成 — 天成的地址 255
2020-10-30 三种状态 256
2020-10-30 风与天成 — 沉溺在痛苦中的人太容易满足 258
2020-10-30 得不到认同，因为世界不是像你想的那样运作 259
2020-10-30 风与天成 — 如果你想要控制，这种心智冲突会让你很疲累 259

2020-10-31 释放“想要”，让全世界变成你的水杯 261

2020-10-02 （新）风翻译完了进阶资料，以及对释放流程的总结

大路 zheng 2020-10-02 08:47:11

@风?如果有亲人好朋友生病的话，他们对释放法又没什么感觉，或者不愿意实践，有可能用释放法从我这边来帮助到他们吗？

风 2020-10-02 08:47:25

你自己释放也行

你可以释放好他们的病

莱斯特说过

外面没有事物，只有你的 picture

你不用相信他，去试试看

D 2020-10-02 08:50:18

别人跟莱斯特合照，照完之后照片里面都没有他

他说：这足以证明，每个人都有单独投射出的世界

大路 zheng 2020-10-02 08:58:30

@风?操作流程都是一样的么？对好朋友的这个病，我有什么样的感觉？然后…

风 2020-10-02 09:01:46

操作流程不变

直到你“看到”他是完美的

我的意思是，你完全释放了这件事之后，你就会知道它已经是你的了

这在进阶课程里有

the way 里面就有

风 2020-10-02 11:00:16

早期资料只要释放控制和认同

因为安全你看不到

其实他更喜欢用**生存**，或者**对死亡的恐惧**这个词

你是如此处于**防卫状态**（on guard）

防止那个对死亡的恐惧被你看到

因为你认为它等于真正的死亡

只有释放了足够多的想要控制和认同，你才能触及到那个对死亡的恐惧

接下来才能释放

所以原始的六步骤里面只有控制和认同

并没有加上安全

世界=认同和控制

匡波 2020-10-02 11:03:45

还有安全感

风 2020-10-02 11:04:03

安全感不是

莱斯特说**世界=认同和控制**

因为对死亡的恐惧本身不属于世界
它却是你所有情绪的**最底层驱动力**
所有**情绪都是生存程序**
如果真的感觉到了，那么可以释放
“对死亡的恐惧”在控制和认同底下
释放完那个就结束了

幸运星 2020-10-02 11:10:22

我觉得安全感最难释放
其实我们追逐金钱，健康，都是为了安全感
恐惧是我们最大的底层能量
但是好消息是四个月差不多释放得差不多了，还有一些。释放到元旦就可以了。
不断地释放，假我越小，真我越为我显化。[强]

风 2020-10-02 11:14:32

那应该不是，对死亡的恐惧如果被你看到，只需要释放一两个星期
之后就自由了
完全自由
整个心智被释放
情绪层面的恐惧，还是被想要控制和想要认同驱动的
那个和底层的“对死亡的恐惧”不是一回事

风 2020-10-03 07:10:48

还有最后一部分 part 6，我一并搞了算了

莱斯特：我们的基本哲学非常简单，那就是我们中的每个人都是无限制的，除了那些我们在心理上保持的。当你释放心理的约束和限制后，我们发现我们一直是无限制的。我们一直是全能、全知，是完美的，因为我们的基本天性是完美的，我们对此不能做出任何改变。除了一直扭头看向别处，“它在那儿，它在那儿”，“我是谁，我是谁”，就像是酩酊大醉的醉汉，试图去发现我们是谁、是什么。然后，我们的一部分——我们叫它心智——使我们目盲，让我们看不到我们无限制的存在是固有而天然的。心智一天 24 小时，无意识地在外部的世界中寻找着绝对安全，但它不在那儿。所以每个人每天都在错误的方向上无意识地占用了 24 小时，寻找我们在哪里、我是谁、我们是什么、我们的安全在哪里，这是一个 100%无望的、充满挫败感的方向。 如果你的基本天性，是完整的、完全的、永恒的，为什么你每天花那么多时间，去为了生存而缠斗？ 比较好听的说法是无知，而我给你们的实际说法是，任何聪明的人会说“天呐，如果我知道那个，我会马上成为它。”**成为你所是，并不需要花时间。**成为你所是，**所需要付出的努力是零。**但成为你所不是的、成为有限制的，会花上无尽的、费劲的挣扎、不快乐和挫折。

现在，你们中的所有人都听过我所说的。在这个房间内有多少聪明人，放下挣扎，仅仅是允许你的无限存在去存在。这样的话，你在每一刻都会有一个毫不费力的，极度快乐的生活。我们多少人去这样做了？你情愿去变得痛苦，你情愿去做那些在我的眼中最愚蠢的事情。如果你可以仅仅通过一个念头拥有任何事情，这些所有的挣扎是为了什么呢？我说你们是愚蠢的是因为这可能会帮助到你们。这里有谁是不想变聪明的吗？所以，聪明一点！ 如果你需要世界，通过毫不费力的念头来运作，允许它掉到你的膝盖上，放走你的所有痛苦。 这很简单，这很容易，这很快速——如果你去做。如果你不去做，它就是复杂的、极度难以到达的、挫败的、痛苦的。 但选择权在你。你可以成为你现在所是的样子，完整、完全、完美，或者你可以选择看向别处，一天 24 小时。所以我们会做什么？在接下来的一到两个月时间内。是选择聪明，还是选择愚蠢？ 我会给你们答案，我希望我是错的: 我认为你们会选择愚蠢。但我不能搞清楚为什么你们选择愚蠢。因为在我追寻答案的时候，我所认识到的第一件事情就是我是愚蠢的。我说了不止一次，我说"莱斯特，你真是太愚蠢了！愚蠢！愚蠢！愚蠢！"，说了三次。我是认真的。 所以，你们听到我谈论愚蠢，我并不想要变得愚蠢，而这是我调转方向的关键。接下来的一件事当然就是看向正确的方向。我知道了我花了四十年试图在外面寻找的东西，其实不在那儿。它在最底层。 所以只剩下一个方向了，向内。我是什么？世界是什么？我和它的关系是什么？这些都是关于什么？ 在我问出来之后，答案来了。 在一切结束后，我可以看到我的步骤。我把它打包进这个方法中，这是一个非常高效的技巧，但你只是局部地、最小限度地运用它，而不是完全地、最大程度地。如果你最大程度地运用它，它只会花上你几个月时间，然后你就不再有压抑的感受了。

横在你和你的终极存在之间的唯一事物就是**你被压抑着的感受**。所以理所应当地，去做出决定，停止愚蠢，变得聪明起来，释放全部这些被压抑的感受。在一到两个月之内。我不认为我可以给你们比这任何更好的启示了。我可以说你能在一或者两个世纪内做到，但为什么不是现在？你现在就是无限的存在，为什么不仅仅是放它们离开？释放所有的遮蔽物，它们都在你的感受中。 对我所说的有任何问题吗？我已经说完了我要说的。

学生:（听不清）

莱斯特: 是的，我四处走动，在脸上挂在一个美好的微笑，每个过来的人我都给他一个拥抱。然后，我说我属于一个灵性组织，然后……blablabla，这些都是行动的借口。你会发现我几乎很稳定地穿行在形而上学的社区中。圣多纳是一个对那些社区来说非常

好的聚集地，但这在哪里其实都有。他们真的可以用一个词来归纳，自尊自傲。形而上学的、灵性的人们迷恋于自尊自傲：我知道的比别人多，我离上帝更近，我知道能量的漩涡在哪里。但这是错误的，所有能量的漩涡在你的眼中。 我猜有人带我去过某个漩涡，我和 Zara 走在一起，我说“它在哪儿？”，她说"你就在那上面"。我说“哪里？”，她说“石头上”。但那是错的，我的上帝。 我想要去体验，但我没有从石头上得到任何感觉。 那些石头在你的头脑中，你相信它。这是真的。 宇宙中所有的力量都在你的眼中，你说“我”，“我是” ，不要把它给石头。你会在石头和坚硬的地方之间。（笑声）我回答了你的问题吗？

学生：（听不清）

莱斯特：释放你的非爱的感受。你此刻的基本天性是基督式的，这是我们每个人的天性，它被遮蔽物覆盖了。它被遮蔽物——非爱的感受所覆盖了。你有任何不爱的事物，就有一个非爱的感受。所以你必须放走所有这些感受，剩下的就是纯净的爱。 你并不需要一个博士学位去理解这些，事实上他们是错误的、是装饰，因为他们试图通过头脑去得到它，而头脑是障碍。**心智维持着所有的限制，在你的存在中，你是无限制的**。 我说“你是吗？”，你说“是的”，我说“那就是了”。为什么有那些麻烦？ 成为一个极度的限制性的车架子。 我现在回答了你的问题吗？还有别的问题吗？

学生：（听不清）

莱斯特：不去释放它。（笑声）你说你要去这样那样，而不得释放它，为什么不去释放它？okay，**你想要痛苦，想要抓紧这些感受**，上帝保佑你，我还能说什么呢？ 但这就是答案。 不论你要问什么问题，现在问我吧。

学生：（听不清）

莱斯特：**谈论它，会替代去做它。**而这是你允许自己去做的。所以我说不去释放。受苦，这是可怕的！他可能会去受苦，而不是生气、想要杀了我，因为他知道我的意思，这是个选择，去受苦，还是成为你的终极幸福——那是你的基本天性。 这里的存在，是上帝的存在，上帝的全宇宙的无限存在。因此你的存在必须被包括在内。当你认同你的存在，你在认同你的上帝的部分 ，成为上帝。上帝能做你希望的事情吗？他的秘密就是有一个比他所说的更大的银行。

学生：（听不清） ……我花了很长时间去探寻，通过问我是谁，然后到了那个“我是”的地方，尽管通过我的头脑，尽管是通过我的理解，因为……怎么去通过其他方式去做？

莱斯特：你有那个释放技巧吗？你什么时候完成那个课程的？

学生：一月份。

莱斯特：okay，你现在应该自由了。我说它会花费你三个月，或者更少时间。如果你「贯彻」六步骤。 我知道这个，因为我花了三个月时间，而我没有六步骤。它们是在我进行的过程中发展出来的。 我认为如果我从六步骤开始，我可以在一个月内完成它。这不需要花时间，因为“你就是那”。你是那个无限制的存在，它在哪里，它是你的存在。但是你完全参与到成为一具身体当中了。用一个方法去让你的心智安静，你的真我对你就非常明显了，这就是事实，你是无限制的。仅仅是你的感受，聚集了"我不能"。使用主张，是试图进一步程序化，先是好的东西，紧接着不好的东西出来了。这给你更多的要摆脱的程序。 总之，可能对除了 5%的人之外，它起不到作用。它对你起作用吗？

学生：（听不清）

莱斯特： okay， 我们的物理治疗当然比物理疾病要好。但是你处理它的方式，是宇宙中有可能的最具限制性的方式。有一具物理身体，确认它，然后把你自己囚禁在里面。所以，“主张”起作用，它卓越地将你保持束缚，你在圆圈里面循环。 对你的身体释放，然后只要仅仅通过一个毫不费力的念头，你的身体就会完美，如果你想要完美身体的话。**身体是你心智的精确复制，心智是你所有的念头和感受的总和。 所以摆脱你所有的感受，你的心智就安静了**，然后你就会维持在你所是的无限存在中，对它有意识。简单。如果你去做，就非常容易。 如果你不去做，那就不可能。 还有别的问题吗？OK，所以，讲道结束了。唯一你们必须要做的，就是释放。

the way 系列翻译完毕

然　2020-10-03 10:21:07

感谢风！

风　2020-10-03 13:28:30

不客气

the way 的最后，还是回到释放

释放吧

不客气，不过要注意，**莱斯特的音频资料是进阶课程，它不能替代释放法的基础流程**哦

释放情绪的流程

第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）

第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？ 愿不愿意？ 什么时候？

第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

我总结了一下

释放欲望的流程
第一步：允许自己感受当下的感受
第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制
第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？ 你能放它离开吗？
第四步：你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？ 你能对此更有觉察吗？ 你能放它离开吗？

重复地觉察和释放，直到你完全自由。

释放欲望这个也总结了一下
这个就是视频里的引导过程

2020-10-02 风开始闭关持续释放，短短几天获得了不可思议的体验，释放也成了常态

风 2020-09-30 19:29:40
释放的感受很特别
被压抑的能量离开身体，同时心理上产生更愉悦的感受
move up
向上移动
至少会产生无畏以上的情绪
很清晰
所以释放不会和其他体验搞混

繁星 2020-09-30 19:29:46
这个音频里面莱斯特一直在讲的释放“倾向”
这个**倾向**是什么意思呀
风 2020-09-30 19:48:26
倾向应该是欲望
因为莱斯特说过“想要认同的倾向”这种话
无心 2020-09-30 20:04:18
@我是无限?@风?请问莱斯特说的丢弃，是怎么操作的
风 2020-09-30 20:04:32
就是释放
无心 2020-09-30 20:04:35
丢弃有没有流程
风 2020-09-30 20:04:51
没有，**流程是发明释放法之后才有的**

无心 2020-09-30 20:05:47

丢弃怎么操作，应该没有问句了吧

是不是，像丢垃圾一样丢弃感受，情绪和欲望

风 2020-09-30 20:07:04

你为啥不用释放呢

莱斯特说释放流程是他发明的最高效的技巧

无心 2020-09-30 20:08:23

我感觉丢弃比流程快

风 2020-09-30 20:08:40

前面的教学对人没有什么帮助

莱斯特说释放法是最快的方法

看你相不相信莱斯特

风 2020-10-02 10:43:20

其实莱斯特讲的进阶的意思应该是做到**那几个指引**

get everything you want by releasing only

go directly to fear of dying

仅仅通过释放获得你想要的所有事情

或者直接去释放对死亡的恐惧

有好几个指引

做到任何一条都能快速达到自由

我 2020-10-02 10:53:59

这样直接不断释放想要改变的欲望，内心的各种情绪欲望感受不断上浮，最后就剩下死亡恐惧，一样的上浮离开。这就是直接释放。释放死亡恐惧的方法。不需要通过其他事情去激发，去想象。

风 2020-10-02 10:56:57

嗯，只要释放 stuckness 就可以

post graduated way

还在火车上

接着释放一会儿

之后打算闭关释放一段时间

向着自由目标而去

出关见

Nothing 2020-10-02 11:38:28

多翻译几个资料再闭关呗[呲牙]

风 2020-10-02 11:45:53

释放不能拖延啊，现有资料其实已经够用了[憨笑]

等我出来再继续翻译

风 2020-10-03 00:28:50

我觉得我还是把 the way 翻译完

刚刚听了后面两个部分
重新听了一遍
又听了 beingness 一遍
感觉非常鼓舞
我觉得这个资料还是应该先分享出来
我还又听了一遍 happiness is love
这个其实就是莱斯特自己讲述自己的觉醒过程
《一个爱的故事》的蓝本应该就是这个音频
还有 get high to release
这些教导本身都太棒了
因为在外，我用手机翻译
好了，**the way 系列**翻译完毕
莱斯特的 beingness 音频，我之后在翻译出来
也很好
莱斯特的教导简洁有力
很简单
你有任何感受，那就是想要控制或者想要认同驱动的
而想要认同和想要控制就是为了保障你作为身体的生存
那就是对死亡的恐惧在底层驱动
不管那感受是什么，事情就是这样

我在集中释放，每次集中释放的时候，我只需要睡不到四个小时

跳跃的火苗 2020-10-03 10:25:15
@风?集中释放是什么意思如何做

风 2020-10-03 10:25:36
哦，我的意思就是什么也不做，只持续释放

跳跃的火苗 2020-10-03 10:26:49
直接释放三大基本欲望吗

风 2020-10-03 10:27:09
嗯，辨识两个就行了
底下那个会自己冒出来的
the way 最后的收尾回到了原点
你们唯一要做的就是释放
释放吧，就只是释放
贯彻六步骤
很快就能达到终点
你指望莱斯特说点别的来满足你的头脑？他不会说的
big bite instead of a bit bit
咬一大口，不要总是一小口、一小口
把这个方法用到极致

D 2020-10-03 12:41:18

@风?**麻木无情绪怎么办？其实对“某件事情”是不满的，但是没有情绪或者说察觉不到**

风 2020-10-03 12:41:39

这也是一种情绪

the way 1 里面，**莱斯特专门针对模糊不清的情绪有过论述**

释放想要改变模糊不清的感受，感受就会变得清晰

这实际上就是六步骤的第五步

D 2020-10-03 12:42:46

莱斯特说一个月可以走完全程，我没有看见任何人，或者莱斯特的亲传弟子谁达到过

风 2020-10-03 12:42:59

别人不重要

重要的是，我们要做到

莱斯特的教导够用了

你不需要等待另外一个人自由

D 2020-10-03 12:46:21

@风?我早就想跟莱斯特一样去释放了，可是我一停下来工作，我的房租就交不上了，饭钱也没了

风 2020-10-03 12:47:29

释放法在人前人后都可以用

你如果强行想要 isolate，那是行不通的

D 2020-10-03 12:47:45

关键是手机在身边真是个累赘！我每次想静下心来释放的时候，小我总对我说：哦，我的上帝啊！老伙计，我们拿起手机先玩把连连看再说，怎么样？

风 2020-10-03 12:47:45

莱斯特说过

因为你的业力会驱使你去行动

所以，试着保持不行动是没有用的

只有释放有用

only releasing help

你被感受程序所驱使，是因为不愿意去看那些感受

但你有选择权

我们有方法

有释放流程

其实没什么难的

释放情绪的流程

第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）

第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？愿不愿意？什么时候？

第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

释放欲望的流程

第一步：允许自己感受当下的感受

第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制

第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？你能放它离开吗？

第四步：你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？你能对此更有觉察吗？你能放它离开吗？

重复地觉察和释放，直到你完全自由。

刚刚在隔壁群有人问基础流程
我稍微把视频的内容总结了下
视频里的引导就是这样
这个流程可以参考

文敏 2020-10-03 14:22:58
愤怒是不是两种都有？？？

风 2020-10-03 14:23:26
所有的都两种都有

Emilie 2020-10-03 14:23:40
感觉那个“冷漠”翻译的不太精确
个人还是倾向风推荐那个情绪表里翻译成“万念俱灰”，更精确一点

风 2020-10-03 14:28:29
我看视频里面他们经常用 powerless 来指代
无能为力

芳菲 2020-10-08 11:02:22
释放后脸一直麻，我再释放麻的感觉吗？
脸麻就是从昨天开始出现的，以前都没有这样的现象

风 2020-10-08 11:02:45
如果它打扰到你，你就释放吧
释放那个想要改变
不是释放脸麻
你想要控制，觉察到，释放想要控制

芳菲 2020-10-08 11:03:30
想要改变这个我得再体会一下
我就是问自己——**我能释放掉现在想要改变脸麻的欲望吗？**——这样问吗？

风 2020-10-08 11:03:56

想要改变也是一种感觉

feeling

感觉这个想要改变

然后放它离开

对死亡的恐惧也只是一种感觉

莱斯特说的

我只是复述

芳菲 2020-10-08 11:05:17

但是刚刚我才体会 想要改变是一种感觉

以前觉得好抽象

风 2020-10-08 11:09:23

嗯，抽象的东西你无法操作

所有事物的驱动程序，都是感受

survival programs

生存程序

文敏 2020-10-08 11:21:09

想要改变里面有期待和急切吧，有点着急去实现。

风 2020-10-08 11:22:28

这个，其实换一种说法可能更清晰

期待和急切是情绪

它们都是被想要改变的感觉推动的

释放了想要改变，这些个体的情绪也都会消散

芳菲 2020-10-08 11:26:31

欲望比感觉更深吗？

我每次释放当下的感觉很快，但是看大家都说要释放背后的三大基本欲望？我就有点不知道到底是释放感觉还是把感觉归类到欲望？

风 2020-10-08 11:27:16

莱斯特的理论

你想要作为一具身体生存，于是发展了对死亡的恐惧

这是所有情绪的最底层驱动

所有的欲望

为了保障生存，你发展了想要认同

为了想要认同，你发展了想要控制

所有情绪都是想要认同或者想要控制

所有思想都被情绪驱动

因此，整个心智的结构，就是这样的：

“对死亡的恐惧（想要生存)——想要认同——想要控制——九大情绪状态——具体感受——思想——世界”

前一个驱动后一个

底层释放掉了，被它驱动的那个也被释放掉

如果你感觉有一个问题，那一定有一个欲望
压抑，就是想要控制在运作
释放想要控制了，你就不压抑
underneath 的想要认同和想要生存就会浮现
但是如果不释放掉更底层的想要认同和想要生存，想要控制就会不断被发展出来
所以，**持续释放是关键**
让释放一次又一次发生
一次接着一次
触及到更底层，更底层
直接上浮离开就行了
有想要改变再释放想要改变
如果释放得足够多，就会像莱斯特说的那样“floats up and floats out”
像波浪一样不停被释放出去

这回闭关 floats 了两天
high 得不行
能把六步骤用起来就是进阶了
阿莱的进阶课程，也就是翻来覆去地讲怎么实践六步骤

D 2020-10-08 13:13:09
@风?困怎么释放？
莱斯特对用困来抗拒释放这一项有没有具体说明？
风 2020-10-08 13:14:27
有啊，小我抗拒时，你想要睡觉、做别的事情
但是你不需要特别的方法来释放困
如果你想要控制，那就释放它
D 2020-10-08 13:21:22
@风?讲讲闭关心得
风 2020-10-08 13:32:02
没啥心得，就是 high
持续释放本身会给你一个动力
让你释放更多
走到更高
这个 high 基本上都是没法描述和想象的东西

倚天 2020-10-08 13:34:29
@风？ 饥饿感如何释放？
风 2020-10-08 13:35:00
对任何让你不舒服的感觉，你都可以释放想要控制
你想要改变那个感受
觉察到这个想要改变
让它浮现出来，释放掉

饥饿感和困倦感我都经常释放掉

慧轩 2020-10-08 13:36:06

你的 high 要不要释放@风

风 2020-10-08 13:36:30

要

莱斯特说，要 get high to release

要继续释放掉那个 high 的感觉

释放掉你还是可以吃饭

睡觉的话，释放到第三天的时候就没睡了

很有精力，一点不困

时代万物互联 2020-10-08 13:39:12

释放想要钱，钱可以自动来吗

怎么自动来

风 2020-10-08 13:39:51

会

释放

就自动来

完全释放

时代万物互联 2020-10-08 13:41:09

有过实操案例吗，

分享下，

瞬间达到

风 2020-10-08 13:41:35

太多了

一时想不到分享什么

我记得莱斯特对他的一个学生 Michael 说话

说你已经到了那个想要什么就创造什么都状态

但为什么不到那个物质化的阶段

也就是星光界的阶段

他说继续释放，你就到了

你可以瞬间显化物质，瞬间让物质消失

可以 teleport，瞬间移动

慧轩 2020-10-08 13:44:07

那会也不能再叫人了吧

2020-10-08 13:44:25

还是人

但是物质世界的限制已经被释放了

三个层面

physical 的层面，也就是**物质世界**

创造是延迟的

你产生一个念头，过一段时间它才发生

于是这个世界就看上去错综复杂

astral 的层面，你只要想，事情立即发生
casual 的层面，只要有一个欲望，立即就被满足
无色界，色界，欲界
casual 世界的因果体是非物质的
astral 的身体是由纯粹的光子构成
因此它在你想了之后立即形成你所想的样貌
physical 的物质是被冻结的能量
它会延迟一些发生
你本来就同时有这三个身体
思想（thoughts)的集合
心智不是别的，仅仅是所有思想的集合
释放掉心智，剩下的就是无限存在
当你认同自己的无限存在时，如果你想要身体，可以瞬间创造一百具
但你不会认同其中任何一具身体为自己
以上我说的都是莱斯特的原话
嗯，释放了整个心智，剩下的就是无限存在
就这么简单
释放吧，看看会发生什么
看看后面有什么
release all feelings， your mind quiet， that's it

倚天 2020-10-08 14:01:18

@风?你怎么释放这个 higt 呢？

风 2020-10-08 14:03:26

let up and let go 而已，没什么特别的

倚天 2020-10-08 14:05:51

关键是觉知它也只是一种感受，对吧

风 2020-10-08 14:06:30

嗯
觉察到它是感受，就可以释放

倚天 2020-10-08 14:08:50

有没有见到莱斯特的梳子？ @风

风 2020-10-08 14:10:26

还没有
我打算继续释放
今天出来透透气

茜 2020-10-08 14:59:56

“想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四个东西”莱斯特原话

风 2020-10-08 15:04:39

这就是一个东西
the same thing
the fear of dying

释放掉就结束了
这四个是一个东西
对死亡的恐惧，表现为这四个

有时候你想要去死，
有时候你想要活着，
有时候你恐惧死亡，
有时候你恐惧活着。

这都是“对死亡的恐惧”（想要生存）

风 2020-10-11 17:39:20

1992 年的课程，是 sedona institute 教导的全部内容
一共八个视频
尤其后面四个视频，会让人看到释放的简单和高效
注意三大欲望
我知道很多人用后来的流程也会管用，但我打包票，那个原始的方法会更管用

看看现在的感受，
当下唤起的是想要控制还是想要认同？
你能觉察到它吗？
你能允许它被释放吗？
还有更多吗？
能够允许它被释放吗？

你会看到这些想要就像波浪一样
不断地把自己推出去
而每一次想要被释放，无数个黏着在其上的情绪都消散了
make release constant 是什么意思？
字面意思
释放持续地发生，就像呼吸一样自然

智慧的指引 2020-10-11 17:45:20

莱斯特先生怎么不自己就出一本详细的释放法书

风 2020-10-11 17:46:06

他以课程的形式来教人
给你看别人是如何做到的
让一个和你我一样的人，来做这件事给你看
让你看看释放多么简单
对在家学习的人来说，那八个视频就是最好的课程
对于这个方法本身，我们真的不需要更多的内容
所有的工具都在那里

智慧的指引 2020-10-11 17:47:54

莱斯特先生说吃素，风有开始吃素的打算吗？

风 2020-10-11 17:48:22

我已经素食了

我现在经历的，是我以前从未经历过的
为了不施加影响，我就不进一步分享了
但是，持续释放吧
后面的光景不可想象
透透气，然后继续释放

慧轩 2020-10-11 18:26:18

是不是根本来不及感受情绪，情绪就被放掉了

风 2020-10-11 18:26:59

差不多就是这样
欲望是一碰就走
随着释放加速，会感到以前的高点，实际上非常低
欲望会一下子觉察到

慧轩 2020-10-11 18:30:08

情绪放没了，信念没了，就是空了
无欲无求，人生就真没意思啦，小我什么都不要了

风 2020-10-11 18:32:21

这个不能用头脑想象
我是想一口气释放到底的，但现在实在是坐不住
刚刚去大桥上跑了一圈
多余的精力太多了
这应该是释放带来的巨大能量

我到后两天才明白**持续释放**是什么意思
基本上每一次释放就会带来一次很充沛的能量释出

巨廷 2020-10-11 18:43:41

@风?你是在释放自己生命中所有不和谐能量吗？还是真对某些人事物具体的事件

风 2020-10-11 18:45:22

三大欲望
因为你时时刻刻都活在想要里
放完了又来一个
放完了一个又来一个

文敏 2020-10-11 23:35:45

心里十分羡慕风，我也想到达那个阶段。

风 2020-10-12 00:17:17

方法用对了就行

ZOEY 2020-10-11 18:47:48

释放后，被外界激发情绪欲望的频率、强度有变化吗？

风 2020-10-11 18:57:57

不是这么讲
我跑完回去再细说吧

风　2020-10-12 00:23:07

这个问题是这样的

认同和控制就是世界

对世界有强烈的贪恋和厌恶

它时时刻刻都发生，我就在这些想要中

就像鱼儿在水中一样

但如果你决定持续释放，你来一个放走一个

很快你会发现你身处于这个欲望大海中

如果你持续释放几天，你就会非常非常宁静

在这个宁静之下，有很多强烈的欲望会很明显地浮现出来

被觉察到时，它只是一下子被释放

释放成为常态

是因为你发现了你把它压抑在下面是不自然的

一直在无意识压住它

而这是一个根深蒂固的强有力的习惯

当释放了足够多的想要控制，这个习惯也就随之失去力量

越倾向于自然地释放

释放到一个点的时候，有那么一刻，突然感觉到身体不是我

它只是在动作，但是却没有一个自我在里面运作

但这个对身体的认同马上就又回来了

与此同时，我察觉到那是想要控制

这个想要控制就被释放了

下面的经验,我的直觉告诉我不适合讲出来

我继续释放去了

倚天　2020-10-12 06:02:14

看来到了高级阶段，的确是一觉察到就释放了，但为什么初级阶段虽然觉察到了却不能即刻释放，还要反复操作问句呢？

风　2020-10-12 06:31:58

就像我刚刚说的那个比喻

游鱼习惯了大海，会觉察不到自己在水中

因为压抑的习惯是一种强烈的倾向，所以要不断地通过问句有意识的觉察、以及做出释放的决定

但当你走到一个点，这个根深蒂固的习惯已经被释放掉，那么释放这个自然的倾向本身就成为你的习惯

这时候，你就很容易让释放成为常态

make it constant

用莱斯特的话来说，you just watch it floats up and floats out

观看那些限制浮上来，然后浮出去

you just sit back， watch it floats up and floats out
完整的话是这样的
但是**达到那个习惯被扭转的点之前，你必须有意识去做**
否则会被习惯支配
这就是流程的重要性
释放欲望的流程大概就是这样操作的

2020-10-08 （新）风对臣服不是释放法的最清晰的讲解，以及闭关持续释放五天后的感悟：持续释放一天抵得上你断断续续释放好几年

群友 2020-10-08 09:58:43

惊呆了，接纳跟释放有什么差别？接纳就是释放，不过是说法不一样。接纳是因为情绪，信念，这个“我”并不存在，所以，允许如其所是。是“见证”的接纳。

“见证”下，接纳和释放是同一回事

任何的工具，只是让你跳出角色，知晓“我是谁”最后都是臣服。

我 2020-10-08 10:00:50

觉得是一样的，说明释放法不仅没有入门，也没有真正释放过，并且，被其他法门洗脑洗的很严重。

你有本事去找出莱斯特的话吧，如果莱斯特说了接纳就是释放，那么我认

如果找不到，那么是不是要反省自己太自以为是了

风 2020-10-08 10:04:05

有两段莱斯特的话可以解决这个争论
讲的比较清楚
大家可以看看

There are many aids to doing it. In the little booklet, The Eternal Verities, there are ways and aids like: “Get to the place where no one and nothing can disturb you. ” When someone disturbs you and you don’t know why, the thought is subconscious. Bring up the thought. By constant trying you will develop the habit of actually getting it up; you’ll see that there’s a limiting thought, an ego or selfish motivation behind it and you’ll drop it.
有很多方法可以做到。《永恒的真理》这本小册子里就介绍了一些方法，比如“到一个没有任何人或事可以打扰你的地方。”当有人打扰你而你不知为何时，这念头就是个潜意识念头。把这念头拽出来。通过持续的练习，你会发展出挖出潜意识念头的习惯，会发现在一个有限的念头背后是小我在驱动，那样你就会释放它。

Q: Is just seeing the subconscious thought or motivation enough?

问：只是看到潜意识念头或动机就够了？

Lester: Just looking at it is not enough. You must consciously drop the thought or consciously will out the tendency or motivation. I'm assuming you'll want to let go of these thoughts because they're all limiting and negative.

答：不够，你还要有意识地释放它或者有意识地消除与之相关的习性或癖好才行。我是假设你想要释放这些念头，因为他们都是有限且负面的。

这是《终极自由之路》里
还有一段在后期音频的 beingness 里面

匡波　2020-10-08 10:07:06

我听了 Larry 的录音，他的学生，要释放恐惧，他叫他的学员接受这个恐惧，

风　2020-10-08 10:07:27

我要说的第二段就是关于这个

猫猫　2020-10-08 10:08:05

学生问他为什么她的朋友会体验那些体验，他说那是因为他没有臣服
这个不是写了吗?
我觉得很奇怪莱斯特一直谈臣服啊，还有写过见证，我不是做者

风　2020-10-08 10:09:23

不是
臣服这个命题
let go and let god
但是实践它的方式是通过 release constantly
trying to do nothing doesn't help
only releasing help
因为你的 karma、业力推着你
释放法，不要强调臣服
因为《终极自由之路》那些教学，并没有让学生进步
保持简单，是道路
但是接受可以
这个争论我要莱斯特原话结束它
不用争论了
音频就在这里
beingness 里面

群友　2020-10-08 10:16:32

莱斯特不是经常说，放下让上帝去接手，这不是臣服？

风　2020-10-08 10:16:56

不，臣服这件事，莱斯特后期只说**通过释放来臣服**
但是“接受”这件事我要说一下

beingness 是这么说的

当你释放一个很长时间的习惯时
莱斯特举的例子是抽烟
他首先让学生先去 accept to smoke
接受抽烟
也就是说抽烟是 OK 的
为什么呢
莱斯特后面解释了
因为如果你认为抽烟是不对的，你甚至没办法开始去想释放它这件事
所以在释放之前 accept 这件事，确实是莱斯特本人说的
但是不是用 accept 代替释放
是在接受这件事之后，面对它，然后释放

后期音频 beingness part 1
臣服的问题我觉得没什么好讨论的
不释放，你就没办法臣服
他的意思是，**你如果不接受它，你就没办法开始释放**
比如说**你觉得抽烟不对，你就根本不想看它**
你得把它仅仅当作一种 feeling
接受抽烟是 OK 的
然后你才能让情绪浮现
臣服，surrender 的意思，不是我们一般理解的意思
let go and let god
但是如果你不释放，说让上帝做，你不会成功
这也是莱斯特说的
为什么呢
因为 karma 在运作你
我们不需要讨论如何让上帝做，只需要释放
把自己挪走
也不是交托法
没有“交托”这件事要去做
因为当你想要“交托”时，实际上还是没有释放掉那个想要交托的欲望
从理论上我们应该怎么理解呢？
kiss theory
keep it simple
当你发现自己停止释放了，你就没有跟随六步骤
接受是另一个问题
也就是**如果不接受抽烟，你可能会和“抽烟是不对的”打架**
fighting for
它的意思是**释放一个长久的习惯，你需要先接受**
因为你逃避它的习惯性比较强大
释放法流程里面没有接受情绪

莱斯特说的实际上是**“接受事件，允许情绪浮现”**
let it up， let it go

风 2020-10-08 10:36:07
我闭关持续释放了五天
我 2020-10-08 10:36:17
怎么样？分享下
风 2020-10-08 10:36:57
到第三天就不用睡觉了
精神很饱满
但我第五天又忍不住瞄了一眼
手机
整两笼大包 2020-10-08 10:36:26
我昨天释放了好长时间，但是一直卡住，我也去释放想要改变卡住的欲望，但就是一直放不了，感觉那一堆感觉还在运作，始终还有努力在
风 2020-10-08 10:38:07
嗯，这个状况经常会有的
卡住对你来说也是一个很长久的习惯
匡波 2020-10-08 10:38:35
允许情绪，面对他，接受他，对他说 yes，意思差不多吧
风 2020-10-08 10:39:02
不是接受情绪
是接受一个习惯
然后让你对它的感受浮现
卡住的这个时候，你要释放的东西已经换了
你要释放**「想要改变」**
因为这个卡住它实际上是一个程序
如果你不释放它，它会一直运作你
整两笼大包 2020-10-08 10:40:51
我就是在释放想要改变，但貌似不管用
风 2020-10-08 10:41:03
你怎么释放的？
流程是一样的
首先你要 be aware of it
也就是你要觉察到想要改变
整两笼大包 2020-10-08 10:41:55
但昨天我释放一整天，感觉反而原地不动

风 2020-10-08 10:42:16
当然会这样，你带了很多抗拒在其中
你想要控制它
如果你特别想要控制释放时发生什么状况
你就会卡住

因为想要控制=缺乏控制
原理是很简单的
所以当你想要控制释放进程时，你就要注意到
然后你要注意到**你想要通过什么来控制释放进程**
比如说你握紧拳头
比如说**你努力搞清楚现在的感受是什么**
比如说**你身体会把情绪仅仅攥住**
你知道为什么这时候释放不掉吗？
因为这是个很强烈的习惯
它背后有很多很多的情绪
你却打算一次性把它们释放掉
如果你卡住的时候
注意到自己想要控制
然后放松地看着这个想要控制
试着释放它
你不是在释放所有的想要控制，你只需要释放现在看到的这一点
这是我个人处理卡的经验
你释放一点想要控制，就感觉顺畅一点
然后你邀请更多的想要控制被释放
有时候你会持续释放这个想要控制
释放一两个小时
终于把这个**「想要控制释放过程」**的强烈惯性释放掉了
那时候你后面的释放就会变得顺畅起来
因为运作你卡住的那个程序被释放了
就是这么简单

风 2020-10-08 10:49:51
嗯，有时候你会卡，有时候你不会
但是你要让这个程序在里面运作你吗？
你可以决定释放掉这个习惯性地控制，这样你就基本上不会卡了
而不是等待你不卡的时候再释放
这一段我发过去，估计很多人都会卡住
有帮助就好

戎 2020-10-08 10:55:07
感谢??风大师[呲牙][玫瑰]

风 2020-10-08 10:55:15
不是大师
只是释放法学生
等会儿我还要接着闭关释放
回见

风 2020-10-08 10:59:09
@整两笼大包?对了，你释放卡住的时候是不是很不想承认自己卡住

很想跳过去
这个就是想要改变
觉察这个
释放这个
觉察到这个想要改变也只是一种 feeling
然后它和所有其它 feeling 一样，都可以直接放手让它离开

风 2020-10-08 11:05:27
我们现在讨论接纳臣服没什么意义
包括让上帝来做
很多人会那样
情绪冒出来时，和自己说“算了，接受它吧”，让自己的情绪从贪求愤怒这些层级低到冷漠万念俱灰
这是一种压抑
莱斯特说 move up
上升，是莱斯特的释放法教导的一部分
如果情绪没有往上走，你就没有释放
这点很容易证明给自己
这个方法是检验的方法
如果，你的情绪，没有往上走
那么，你就没有释放
很简单的东西

风 2020-10-08 11:25:32
持续释放的效果很大
持续释放一天抵得上你断断续续释放好几年
宏 2020-10-08 11:30:06
@风?持续释放是针对一个感受释放吗？还是释放完这个感受再换另一个感受？
风 2020-10-08 11:30:49
就是持续释放
实际上我刚刚听音频
莱斯特说的是“make release constant”
就是让它成为像呼吸一样的常态
这是什么意思呢？
你并没有任何时候不在释放
就像一次呼吸接着一次呼吸一样
一次释放接着一次释放
但你现在的习惯是**“一次压抑接着一次压抑”**
通过释放，让释放成为你新的习惯
张芾 2020-10-08 11:33:20
如何在平时，没有安静坐下来的时候，释放
比如在做其他事，然后头脑背景在释放

那就快很多

风　2020-10-08 11:34:51

你的头脑对做事真的有帮助吗？

只要释放，事情就能被完成

不需要一边“做”事，一边释放

自在人生　2020-10-08 11:36:28

就是做事时，有情绪出来呀

怎么做呢

风　2020-10-08 11:36:53

释放

只是去继续释放

自在人生　2020-10-08 11:37:37

在坐下来静静的释放吗？

风　2020-10-08 11:37:58

熟练了就不用刻意坐下来

你越释放，释放就越容易

宏　2020-10-08 11:38:14

我的能量层级还在恐惧阶段[捂脸]

风　2020-10-08 11:39:04

莱斯特说世界上95%的人都在万念俱灰，悲苦，恐惧的状态中

他称之为**「拥有状态」**

把**拥有更多=幸福**

所以，这没什么

我　2020-10-08 12:04:32

臣服挺好的，但臣服不是释放法。这里面区别真的非常大

但是释放法是另外一条路，是另外一个体系

风　2020-10-08 12:06:00

臣服是「奉爱」途径

我再贴一段《莱斯特自传》的话

There is a natural way for each nature to achieve realization. What's natural to you is the best way for you. That's why there are four major ways that embrace everyone's nature.

每一种本质(nature)的人都会有一种自然的途径来达成觉醒，对你而言最自然的方式，就是对你对好的途径。这就是为什么会有四种涵盖所有人本质(nature)的主要途径的原因。

The four ways are the rational, which is the mental way; the scientific, which is the specific methodological way; the emotional, which is the love and devotional way; and the active way, which is rendering selfless service to mankind.

这四种途径是：理性的，就是心智途径；科学的，就是特定方法学(methodological)的途径；感性的，就是爱和奉献的途径；以及行动性的，就是实践对人类无私服务的途径。 ?~~?~~?~~?

To uncover yourself it takes only wanting to and looking in the right direction.

要揭露你自己，所需要的就只是想要的欲望和正确的方向而已。

臣服是「奉爱」途径
love and devotional way
释放法是科学途径
特定方法学
specific methodological way
不同途径的要求不一样
科学途径就不能删改方法本身
因为它是通过特定方法来做，来验证
天性不同的人可以选择自己合适的途径

都释放去吧
持续释放很 high 的

2020-10-12 （新）风引导释放想要控制，对想要控制讲解的很清晰

宏 2020-10-12 07:10:34
总是胡思乱想，是不是想要控制的欲望？
风 2020-10-12 07:35:49
你能很直接地觉察到想要什么
分析不是必要的
当下出现在你的觉察中的，有一个最明显的
宏 2020-10-12 07:47:37
最明显的就是对工作的纠结，感觉自己不适合自己的工作，又无力改变。
风 2020-10-12 07:47:55
想要控制
对它保持觉察
能直接放手让它离开吗？

宏 2020-10-12 07:48:52
释放想要改变的欲望，释放不掉[捂脸]
不能
风 2020-10-12 07:49:50
stuck
卡住了
你想要改变这个卡住吗？
宏 2020-10-12 07:50:52
想
风 2020-10-12 07:51:00
看着这个想要改变
允许它进入你的觉察中
更多地「觉知」到它
你现在能直接放它走吗？
宏 2020-10-12 07:52:14
不能[捂脸]
风 2020-10-12 07:52:45
你想要改变吗？
宏 2020-10-12 07:52:55
想
风 2020-10-12 07:53:14
可以允许自己觉察到这个想要改变吗？
宏 2020-10-12 07:53:26
可以
风 2020-10-12 07:53:55
你能允许它被释放吗？
宏 2020-10-12 07:54:17
不能
风 2020-10-12 07:54:30
还有想要改变吗？
宏 2020-10-12 07:54:40
有
风 2020-10-12 07:54:58
能够只是允许自己觉察到它吗？
宏 2020-10-12 07:55:19
能
风 2020-10-12 07:55:39
能够让它离开吗？
宏 2020-10-12 07:56:01
不能
风 2020-10-12 07:56:18
看看你此刻的状况，你想要控制这个过程吗？
是不是想要它按照你的意愿来？
宏 2020-10-12 07:56:40
是的
风 2020-10-12 07:56:57
可以只是觉察这个想要控制吗？
宏 2020-10-12 07:57:10
可以

风 2020-10-12 07:57:44
它离开了吗？
宏 2020-10-12 07:57:59
没有[捂脸]
风 2020-10-12 07:58:26
继续注意这个想要控制
看看你现在的状况，是不是有更多的想要控制被激起了
宏 2020-10-12 07:59:10
是的
风 2020-10-12 07:59:32
放松，只是看着它
宏 2020-10-12 07:59:58
好的
风 2020-10-12 08:00:03
它有离开吗？
宏 2020-10-12 08:00:37
还是没有

风 2020-10-12 08:01:01
没关系，继续看看你是不是想要控制这个释放过程
不用为此挣扎或者努力，只是觉察到此刻的想要控制
它离开了吗？
宏 2020-10-12 08:03:10
@风?好的。非常感谢您[玫瑰][玫瑰][玫瑰]。我再自己多试几遍吧。
风 2020-10-12 08:03:57
就这样试试
全程保持放松就行了
然后不断地让自己去接触你的想要
此刻觉察到想要控制或者想要被认同
然后去有意识觉察
看看自己有没有放它离开
再去觉察自己的想要
在这个流程里，你的注意力不用放在感受上
放在你的想要上
当你释放了想要，感受会自行消散
宏 2020-10-12 08:06:48
想要好像有多层，一层一层的
风 2020-10-12 08:07:09
最上面那层
你不要去试图挖掘下面的
那是想要控制
每次你试图用力就是想要控制
放松，并注意到这一点
宏 2020-10-12 08:08:39
是的，试图用力，就增加了一层想要
风 2020-10-12 08:09:03
所以当我说**想要控制当下局面的时候，你要注意到的是这个**
这个**试图用力**就是**想要控制**
你注意到的那一刹那，立刻就能放手了

放手的那一刻，你马上就能感受到轻松和抗拒地减少
你不需要别的指导或者操作
只需要觉察到想要控制，然后允许它被释放

宏 2020-10-12 08:13:19
好的[咖啡]
我再多试试

风 2020-10-12 08:16:30
你注意到了吗？能让它离开吗？
你就去觉察到你当下的想要
觉察到
然后允许它离开
它离开之后，再去觉察更多
up and out

自在人生 2020-10-12 08:07:19
@风?释放时我都放在感受上了

风 2020-10-12 08:08:01
如果你还没有学会基础释放，那就放在感受上用基础流程
如果你学会了，可以直接释放基本欲望
释放基本欲望时，你会更直接地接触“想要”

D 2020-10-12 08:02:55
我是这样释放的：你能释放吗？能！你愿意释放吗？愿意！什么时候？好了，一切都结束了，我体验完你了，你可以走了。然后它就走了@风?

风 2020-10-12 08:03:09
为什么要改变流程？

风 2020-10-12 08:24:39
还有谁希望我做引导的，我可以试着帮帮你们
这个事情很简单
体验到，你就会了

DMX 2020-10-12 08:29:15
@风?**我想释放渴望得到别人的认同**

风 2020-10-12 08:29:59
你当下能感觉到想要认同吗？

DMX 2020-10-12 08:30:27
能

风 2020-10-12 08:30:37
只是允许自己感觉到它
它离开了吗？

DMX 2020-10-12 08:31:10
没有

风 2020-10-12 08:31:32
你想要让它离开吗？

DMX 2020-10-12 08:31:41
想

风 2020-10-12 08:31:45
你能注意到这是想要控制吗？

DMX 2020-10-12 08:32:25
是想要控制

风 2020-10-12 08:32:29
这个想要控制离开了吗？
DMX 2020-10-12 08:32:45
没有
风 2020-10-12 08:32:56
你还想要控制吗？
DMX 2020-10-12 08:33:28
想要
风 2020-10-12 08:33:32
只是看看它，它离开了吗？
再看看，**你是否想要控制你的感受，想要改变它**，你能觉察到这个想要吗？
DMX 2020-10-12 08:34:51
能够察觉到
风 2020-10-12 08:35:03
它是否被释放了？
DMX 2020-10-12 08:35:44
释放了一点、没有完全释放
风 2020-10-12 08:35:57
嗯，所以还有想要控制？
你能仅仅是觉察到它吗？这很简单
DMX 2020-10-12 08:36:51
能
风 2020-10-12 08:37:03
更多地觉察它
看看它是否被释放了？
DMX 2020-10-12 08:41:42
释放了一点、但还是没有完全释放
风 2020-10-12 08:42:03
持续这个流程，觉察到它
然后，能不能让它离开？

张芾 2020-10-12 08:50:02
@风?**我负债压力很大很痛苦，赚钱又困难，急于想改变现状，如何释放？**

风 2020-10-12 08:51:11
你想要控制吗？
张芾 2020-10-12 08:51:22
想
风 2020-10-12 08:51:35
所以能够明显觉察到？
张芾 2020-10-12 08:51:47
嗯
风 2020-10-12 08:51:57
它被释放了吗？
张芾 2020-10-12 08:52:08
没有
风 2020-10-12 08:52:21
能够觉察到那个想要控制吗？
允许自己只是看着这个想要

张芾 2020-10-12 08:52:38
能觉察到
风 2020-10-12 08:52:53
它离开了吗？
张芾 2020-10-12 08:53:31
对这个是否离开 不是特别清楚，应该是离开一些
风 2020-10-12 08:53:42
你还有被觉察到的想要控制吗？不管是对这个状况，还是对这个问题
张芾 2020-10-12 08:54:06
有想要控制
风 2020-10-12 08:54:16
看着它
允许它被觉察到
它被放走了吗？它现在离开了吗？
张芾 2020-10-12 08:55:40
我想 离开了一些想要控制，不再那么紧抓
风 2020-10-12 08:55:54
嗯，还有剩余的想要控制吗？
张芾 2020-10-12 08:56:19
有
风 2020-10-12 08:56:28
你能放它离开吗？
张芾 2020-10-12 08:56:57
不清楚能不能，但是想放他离开
风 2020-10-12 08:57:07
你想要控制吗？
控制这个释放过程
张芾 2020-10-12 08:57:34
想搞清楚 clearly
风 2020-10-12 08:57:43
只是觉察这个想要搞清楚
能够觉察到吗？
张芾 2020-10-12 08:58:10
能
风 2020-10-12 08:58:15
它有没有被释放？
张芾 2020-10-12 08:59:28
还没有，需要三问句引导么
风 2020-10-12 08:59:44
不用
你能感觉到想要控制吗？
张芾 2020-10-12 09:00:59
一直想要控制
风 2020-10-12 09:01:04
当你想要改变你的情绪，想要控制释放过程，或者想要用什么别的工具的时候
张芾 2020-10-12 09:01:04
能觉察到

风 2020-10-12 09:01:11
你就正处于想要控制中
只要你放松，觉察到它
那一刻你就立即有一个放手的倾向
所以你甚至不需要问后面的问句
你只是看看它有没有离开
然后继续看看自己还有没有剩余的想要控制
然后再觉察它，允许它离开
持续这样 let it up and go 就行了

张芾 2020-10-12 09:04:20
对 是否完成了释放 觉察不清，导致行动指令不清晰。是否要释放这个想要控制

风 2020-10-12 09:05:26
是的
觉察到，能不能放它离开

张芾 2020-10-12 09:06:08
嗯
谢谢指导分享[玫瑰]

风 2020-10-12 09:11:21
不客气，我集中释放去了

风 2020-10-12 09:20:17
用释放案例来学习是最简单的方法,要学习流程是怎样操作的,最好就是自己体验,看看别人是怎么操作的，自己跟着操作，或者让别人引导你,很快就能学会。所以你会看到 sedona institute 教「理论」的部分很少，而实践的部分完全就是实例引导。整八个视频就是不断地给你们看别人是怎么释放的。

有一个词着重提一下：**stir up**，这是后面的视频会经常用的引导，当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？因为先前用的“来自什么欲望”，可能让人下意识用头脑去分析原因，所以可以重点提一下，可以用 stir up，看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全。

群友寂谛：我感觉我还是不会释放，如何允许欲望离开呢？我允许它离开就一定能离开吗？
风：嗯，它自己想要把自己推出去，你只要放开压抑的力量就行了。
寂谛：听得懂，不知道自己怎么做。

风：你能感觉到当下的欲望是想要控制还是想要被认同吗？
寂谛：嗯，可以
风：你能只是觉察它吗？
寂谛：我允许，好像它并没有离开，嗯
风：它离开了吗？
寂谛：嗯,离开了一点
风：再看看，还有想要控制或者想要被认同吗？

寂谛：不经意它好像会，越想让它离开，就不行。是不是只是觉察，它就离开了？
风：欲望是这样，只要你觉察到它，它就有一个自然的离开的倾向。
寂谛：哦哦，这样啊，然后呢，继续觉察吗？

风：离开之后，继续看看还有没有想要控制或者想要被认同，继续觉察，然后看看它是否离开了。
寂谛：哦哦，这就是释放吗？确实离开了。
风：嗯，**一种能量离开的清晰的感觉吗？伴随着头脑更安静和更愉悦。这就是释放。**

在焉 2020-10-12 10:30:04
@风？ 终于找到知音了 我刚刚进群两天 喜欢释放法，但又觉得和海尔、拉里的方法稍不同 觉得插管子不需要，**情绪是自己离开的** 而且觉得释放最重要就是**释放掉自己施加的力（想要改变：抗拒、抓取）**，这个力比情绪感觉更加细微一点，但是它才是真正要释放的，**这个力撤回后**（释放后），**情绪能量就会自己离开**。这个力不撤回（释放），是不能完成释放的，这个力撤回后，释放是自动完成的，或者说自动在释放。看到风老师的方法，终于对了答案 [拳头][拳头][拳头]
风 2020-10-12 10:35:37
这是 1992 年 sedona institute 视频里所用的，莱斯特所创立的释放法机构的原始流程
后来海尔拉里都成立了自己的机构，因为不能教的一样，所以都对这个方法有所删改
但是确实是原始流程最为管用
之后还有莱斯特后期对圣多纳学生讲的进阶课程的音频
会对释放到自由起到很大的帮助

dj 2020-10-12 10:38:46
@风?老师，想向您请教一下，我在跟一个人或者几个人聊天的时候感到非常紧张，不敢说话，不敢笑，不敢看别人的眼睛，有时候会出现想要夺门而出的想法。我在离开这个环境的时候做释放还行，也不卡，我想请教您一下，我在哪个紧张的场合下如何做释放那？请老师指点。
风 2020-10-12 10:39:23
你想要控制那个场景吗？
dj 2020-10-12 10:39:35
嗯
风 2020-10-12 10:39:46
你能觉察到这个想要控制吗？
dj 2020-10-12 10:40:22
现场的时候就是紧张，没有其他感觉
风 2020-10-12 10:40:31
现在能吗？
对那个场景的想要控制
dj 2020-10-12 10:40:54
离开这个环境就没有了
紧张就轻微了
风 2020-10-12 10:41:56
嗯，我知道
但是，现在你想要控制那个场景吗？
dj 2020-10-12 10:42:22
是的
风 2020-10-12 10:42:24
你想要在那个场景下也能顺畅释放，对吗？
dj 2020-10-12 10:42:34
对

太对了

风 2020-10-12 10:42:45

你能觉察到这个想要控制吗？

dj 2020-10-12 10:42:56

能

风 2020-10-12 10:43:02

它离开了吗？

dj 2020-10-12 10:43:32

离开那个场景就没事了

风 2020-10-12 10:44:18

这个想要控制离开了吗？

你还想要控制那个场景吗？

风 2020-10-12 10:44:31

现在

现在少了很多

风 2020-10-12 10:45:40

不过还有想要控制，对吗？

dj 2020-10-12 10:46:02

老师，我想在哪个环境下顺畅的释放。

风 2020-10-12 10:46:27

没问题，现在持续释放这个想要控制，你就可以了

你没有办法一边让这个想要控制待在里面，一边顺畅释放

因为它在运作你

所以你现在可以马上释放对那个场景的想要控制

如果你释放得足够多，下次遇到那个场景时，你就发现自己能顺畅释放了

dj 2020-10-12 10:50:55

@风?所以说在现场那个环境下是不能顺畅的释放的。因为你没有办法一边让这个想要控制待在里面，一边顺畅释放。

风 2020-10-12 10:51:12

可以

只要你能在现场注意到你想要控制

并且把它释放掉

但是最好的释放时间就是当下

你没有必要等到那时候

如果你现在认为那是一个问题

现在就可以释放掉那些想要控制

2020-10-12 风带领原始释放步骤进行示范并且讲解其中的关键点

ZOEY 2020-10-12 08:18:22

@风?谢谢[玫瑰][玫瑰]还有一个释放的具体实操问题，**如果一个人待着，释放是很方便的。但是工作日的话，就感觉来不及，一件事需要去处理，来不及去觉察欲望和释放，就又下一个了。这种工作时的释放，有什么好的建议吗？**

风 2020-10-12 08:18:49

你想要控制吗？

我现在可以试着引导你一下
你就按照指示来，你可能会发现它很简单
ZOEY 2020-10-12 08:20:50
是的，想控制
风 2020-10-12 08:20:59
它离开了吗？
ZOEY 2020-10-12 08:21:14
部分离开了
风 2020-10-12 08:21:24
你还有想要控制吗？
ZOEY 2020-10-12 08:21:33
有一些
风 2020-10-12 08:21:42
现在离开了一些吗？
ZOEY 2020-10-12 08:22:12
离开一些了
风 2020-10-12 08:22:16
再看看你还想不想要控制？
ZOEY 2020-10-12 08:22:32
还有一点
风 2020-10-12 08:22:46
离开了吗？
ZOEY 2020-10-12 08:23:20
是的，不断离开，现在很少了
风 2020-10-12 08:23:36
嗯，继续看看有没有想要控制
风 2020-10-12 08:24:16
自己持续这个流程吧

芳菲 2020-10-12 08:34:14
释放感受我觉得是一股能量出去了，释放欲望也是感觉一股能量出去了，我一直记得你说的那个“让感受浮现并离开”，一直在这么操作[呲牙]，**释放欲望是把注意力放在想法上？**还是也是一种更深层次的能量出去了？@风?
风 2020-10-12 08:34:30
不是想法
是想要
是倾向，是意图
试试看那个流程，很管用

芳菲 2020-10-12 08:40:50
我原来都是放感受离开，现在我开始**放这个倾向离开**，是这样吧
风 2020-10-12 08:41:20
嗯，看看你当下是否想要控制，或者想要认同

只是觉察到它
再看看它有没有被释放
觉察到它，允许它离开

芳菲 2020-10-12 08:43:31

就是想要控制、想要被认同，也是一种倾向？

风 2020-10-12 08:44:00

是啊，你想要控制，想要认同
直接能感觉到
比如你现在去释放，感觉卡住了
一下子你就想要去控制它
这个**倾向**你很容易觉察到

D 2020-10-12 08:49:23

@风?不想用流程，只想用三问句可以吗？

风 2020-10-12 08:49:54

三问句释放情绪
释放法到释放欲望的时候，有更简单的流程
就是我刚刚引导 Zoey 的那个
这就是在 92 年的课程中，5678 个视频中的方法
用释放案例来学习是最简单的方法
要学习流程是怎样操作的
最好就是自己体验
看看别人是怎么操作的，自己跟着操作，或者让别人引导你
很快就能学会
所以你会看到 sedona institute 教理论的部分很少，而实践的部分完全就是实例引导
整八个视频就是不断地给你们看别人是怎么释放的
有一个词着重提一下：**stir up**
这是后面的视频会经常用的引导
当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？
因为先前用的“来自什么欲望”，可能让人下意识用头脑去分析原因，所以可以重点提一下，可以用 stir up
看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全
我们真的时时刻刻都活在想要里
它像海水一样，我们像是鱼
莱斯特说想要认同+控制=世界
我们的世界就是被这两个想要构成的
你想到世界上的任何东西，它都是想要控制或者想要认同
这在你持续释放了一大块之后，会变得更加明显
想要就没有自由
这是很简单的
你处在想要中就没有自由

想要被释放，你就获得了一点自由
它自己想要把自己推出去
当这些想要被持续释放出去，会感到心智冲突停止了
每一次释放，心智就会安静很多很多
同时会充满精力
每一次就会给身心系统带来巨大的休息
这比睡觉的作用要高效很多

芳菲 2020-10-12 10:41:03
这个感受来自什么欲望——容易进入头脑的思考，能量是往浅层走，但是问“激发了”什么欲望，能量是往深里走，是这样理解吗？@风?
风 2020-10-12 10:41:26
因为你是要「觉察到欲望」
不是要用知识去分析
概念性的东西对释放没有任何帮助
时代万物互联 2020-10-12 10:44:44
@风?当下感受激起了什么欲望，这不是要思考的吗？
风 2020-10-12 10:44:53
不是
你想要控制
这个很简单
比如你想要改变，这个马上就察觉到了
时代万物互联 2020-10-12 10:45:50
比如，刚才银行打电话，说已经逾期几天了，让还款，
我感受恐惧，
这个恐惧。是感受什么欲望还是？
风 2020-10-12 10:48:35
你想要怎么样
你想要推开它吗？你抗拒它吗？

倚天 2020-10-12 10:43:27
@风? **如果是愉悦的感受呢？**
风 2020-10-12 10:43:53
也会激起基本欲望
愉悦的感受，你想要更多
平淡的感受，你想要改变它
不舒服的感受，你想要逃开它
这些都是想要控制
你有这样的倾向和意图
这其实是很奇怪的
你时时刻刻都活在想要里
居然觉察不到想要

倚天 2020-10-12 10:52:12

心智的本质就是想要要控制？还有想要搞明白

风 2020-10-12 10:52:38

心智的本质是围绕着维持一具身体的生存

为了生存，发展了想要认同和控制

控制包括改变、搞明白、让事情按照自己想要的发生

倚天 2020-10-12 10:53:16

心智=生存程序，可不可以这样理解

风 2020-10-12 10:53:22

当然

这是莱斯特的原话

survival programs

所有感受都是生存程序

倚天 2020-10-12 10:53:47

哦，**想要搞明白也属于控制**

风 2020-10-12 10:53:58

释放掉所有感受，心智就完全被释放了

倚天 2020-10-12 10:54:13

心智是生命的系统软件

心智与灵魂有什么区别？

风 2020-10-12 10:54:57

没有灵魂这个东西

心智只是思想（情绪)的集合

而事实上没有灵魂

soul is a glorified ego concept of the ego. 灵魂是被美化的小我，是小我创造的概念

莱斯特原话

The mind is the only thing that keeps us from seeing our Infinity. The mind is nothing but a collection of thoughts of limitation.

心智是唯一阻碍我们看到无限的东西

心智仅仅是限制性思想的集合

除此之外什么都不是

灵魂只是人们认为这个集合是“我”而创造出来的概念

芳菲 2020-10-12 11:04:35

不是自己在释放？

那是什么

欲望自己想要离开？

风 2020-10-12 11:05:09

是你自己在释放

也是欲望自己想要离开

但我是无限存在

因此有能力去释放

任何你心智告诉自己的“我是什么”，实际上都是错的

心智没有办法想象无限存在

人们概念中的灵魂，就是这样一个想象的产物

因此，持续释放下去，你就会对"我"有更多直接的经验

芳菲 2020-10-12 11:14:15

持续释放是把觉察放到内在感受（倾向）上，然后不间断的让他们离开吗？

风 2020-10-12 11:14:33

你可以这样理解

做的时候，就是不断觉察到三大欲望

然后放走一个，又来一个，又被放走

不停放走再放走

后面会越来越容易

芳菲 2020-10-12 11:17:44

是，我发现我不断想控制

那心想事成是不是一种控制？

风 2020-10-12 11:18:39

控制是好事

释放的是想要控制

每次你释放想要控制，你会发现更能控制

因为想要=匮乏

芳菲 2020-10-12 11:19:07

我昨晚睡前有个想法，今天实现了，严丝合缝的对应了

想要控制就是控制不了

风 2020-10-12 11:19:29

那很好啊，为什么不让它成为常态呢

为什么不让它成为你生活的主要方式呢？

嗯，check 一下

每次你释放了想要控制，你都会更加能够控制

但是一旦你想要控制，那么你就会无法控制

芳菲 2020-10-12 11:20:47

我觉得有一个更大的力量和安排，我需要臣服

风 2020-10-12 11:20:48

不是这样

你不用考虑在你之外有一个更大的力量

课程里面有谈到想要控制的另外一面

就是想要被控制

希望有一个东西来控制自己

很多人说的“臣服”其实是这个东西

但这个也是想要控制

也是想要控制的倾向
也要被释放

芳菲 2020-10-12 11:22:48
每个人都能让事情按照自己的念发生，是这样吧？
风 2020-10-12 11:23:02
每一件事都是被创造的
每一个单一的念头都会显化
心想事成不是一个特例
它是世界的运作方式
芳菲 2020-10-12 11:23:28
我现在心想事成，我还觉得是不是我在控制，我想交托给上天
我觉察到，我是害怕这个事情没有按照我想的发生，我会失望
所以我交托了
里面还是想要，是匮乏
风 2020-10-12 11:24:55
释放这些匮乏
每一次你都会更自由
自由真的是你要体验才能了解的东西
我们喜欢用心智限制自由[偷笑]

风 2020-10-12 11:28:10
@伯利恒之星?释放的怎么样了？
伯利恒之星 2020-10-12 11:28:33
我也说不好，继续做释放
你这几天在闭关呀
风 2020-10-12 11:28:51
嗯
一个人做释放
其他什么也没做
时代万物互联 2020-10-12 11:29:47
自己释放，没有触景的话，就要「想象」吗?
风 2020-10-12 11:29:54
不用
时代万物互联 2020-10-12 11:30:26
啥意思，
@风?那怎么操作
风 2020-10-12 11:31:06
你就像在水里，四周都是水
都是想要
需要激发吗
释放完了一个就补上来一个
去觉察就行

D 2020-10-12 12:25:33

释放掉所有对房租的情绪，然后再用一个毫不费力的念头——“我的房租总是按时来到的”，然后就可以了吗？@风?

风 2020-10-12 12:26:29

你都不需要这个念头

但我其实不推荐这么搞

你要想这么搞也行

持续释放想要控制和认同、安全的欲望

持续释放就行了

苏 2020-10-12 12:29:37

@风?有时对财务状况是一种焦虑的感觉，好像分三大欲望分不太准确。能只释放焦虑的感觉吗？正确应该怎么做？

风 2020-10-12 12:30:43

你不用压抑那个焦虑的感觉

不过你的欲望是什么呢？你想要改变它吗？

如果你想要改变它，这就是想要控制

有时候你会感觉到想要安全

你更加觉察到哪个，就能释放哪个

慧轩 2020-10-12 12:35:20

想要控制和想要认同同时存在吗

风 2020-10-12 12:37:04

很多时候是

因为想要控制实际上也是想要认同发展出来的

觉察到哪个释放哪个

比如你现在就是想要控制在表面

那就释放想要控制

如果你想要**跳过这个过程**，实际上就是被想要控制运作了

你会卡住

奇迹 2020-10-12 12:42:24

我最近很排斥释放，排斥感觉

风 2020-10-12 12:42:27

嗯

aversion

排斥是一种感觉

你感觉到排斥时，马上就是想要控制

你释放了想要控制，这个排斥的感觉也就消散了

试试看

hai 2020-10-12 12:56:27

@风?风老师疾病怎么释放啊

风 2020-10-12 12:57:04

hai 2020-10-12 13:00:51
@风?比如我腰疼，我怎么释放呢，是看看对腰的情绪吗，然后再看看激发什么欲望，再释放吗
风 2020-10-12 13:01:08
你想要改变它吗？
hai 2020-10-12 13:01:13
想啊
风 2020-10-12 13:01:20
你能觉察到吗？
hai 2020-10-12 13:01:26
能
风 2020-10-12 13:01:47
看看它有没有被释放？
hai 2020-10-12 13:02:15
有一些，就这样释放想改变就可以了吗

风 2020-10-12 13:02:21
嗯
还有剩余的想要改变
继续觉察它
然后看看它有没有离开？
再看看，你还有没有想要改变
觉察到你就释放呗
你释放你最能觉察到的
下面的自然就会显现出来，让你清晰地觉察到
hai 2020-10-12 13:04:47
不用按丰盛书里写的那样去释放也可以对吗?
风 2020-10-12 13:04:56
嗯，不用
我说的是原始流程
释放就好了
植入信念是《终极自由之路》的方法，是早期教导。原理没错，但是不适用

时代万物互联 2020-10-12 13:07:54
释放不是想要改变吗？
风 2020-10-12 13:08:08
释放是改变
不是想要改变
控制，认同，安全，这些都是好东西
想要则不是
想要等于匮乏

D 2020-10-12 13:08:48

就像风说的，《终极自由之路》起点太高

风 2020-10-12 13:09:55

主要是方法不适用

原理没问题

方法不适用是莱斯特验证过的

他用那些方法没教出什么学生

风 2020-10-12 13:14:21

我也继续闭关释放去了

回见

2020-10-14 （新）持续释放的体验分享

风 2020-10-14 12:42:38

我持续释放这几天，有一些体验

我前两天没有分享出来，因为这可能是施加影响

我现在谈论一些，希望能鼓舞到你们

这是我和一个朋友的聊天，我把他的部分去掉了

风 2020-10-14 12:45:54

[风与伯利恒之星的聊天记录]

【

风：这几天持续释放中，我体验到一些东西

风：持续释放确实有强烈的能量释出

风：而且确实有两次脱离身体中心

风：我昨晚实在坐不住了。。。

】

风 2020-10-14 12:47:30

[风与伯利恒之星的聊天记录]

【

风：我必须得说，你提醒了我

风：我好像没有释放

风：我发现，当你释放得很 high 的时候，阻力的形式就会变化。。。

】

D 2020-10-14 12:47:43

我怎么意识不到每次我让身体动都是想要控制？

我怎么才能跟你一样觉察的那么详细？

风 2020-10-14 12:48:14

持续释放

因为想要控制是你能够立即觉察到的基本倾向

我是无限 2020-10-14 12:57:13

@风 你是释放想要控制，但是我释放的都是想要改变，想要控制很少，我觉得想要控制是一大堆想要改变组成的，你是怎么看

课程是想要控制
莱斯特说话时经常用想要改变
但是他会那样说
想要改变、想要推开它、想要抓住它，这都是想要控制
想要改变是想要控制的一种
如果要说的针对性一点，那就说想要改变
有时候我们想要改变
有时候我们想要维持
这都是 wanting of control

我是无限 2020-10-14 13:00:05

对，你这个说的非常好

风 2020-10-14 13:00:16

我断断续续使用释放法六年，没有持续几天的效果好
持续多么重要

我是无限 2020-10-14 13:01:09

对，持续释放会不断深入。间断的释放就不行

风 2020-10-14 13:01:57

我体会到莱斯特在视频里说的，帮助他人就是帮助自己
前段时间我翻译莱斯特的音频和 92 年释放法课程
在翻译的过程中，我等于自己又复习了一遍
而且这回发现了我听很多遍都没有注意的问题
这让我得以持续释放下去

我是无限 2020-10-14 13:03:13

持续释放的方法很重要，之前没有方法，根本没法持续释放
因为之前用的都是激发法，激发法很难持续释放
你持续释放到死亡恐惧的过程是怎么样的？大概的方法和流程？@风

风 2020-10-14 13:05:05

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。认同和控制。当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

风 2020-10-14 13:05:19

方法很简单

把六步骤放在身边
我现在的感受是什么，想要控制还是想要认同？
能觉察到吗？
它离开了吗？
还能觉察到更多想要控制或者想要认同吗？
能够让它离开吗？

风 2020-10-14 13:07:02

我用的就是 92 年释放法释放欲望的流程
每一次释放，会去看到一点自由
然后我会提醒自己第四步，持续释放
持续释放的方法，就是继续去看现在我是想要控制还是想要认同
如果我对此感到模糊，马上我就能感觉到我是想要改变这个状况
而这是想要控制
觉察到它，立即就有放它离开的倾向
中途，当然有很多让我停下来（卡住）的状况发生
注意到，提醒自己第四步（持续释放）
发现自己用力、努力、胶着，则提醒自己第五步（释放想要改变）
到后来，有强烈的喜悦涌现出来时，没有动力释放，提醒自己第一步（我想要的是自由）
不知道释放什么时，提醒自己第三步（所有感受都是想要控制、认同）

我是无限 2020-10-14 13:11:57

我发现我持续释放的时候注意力过多的放在了感受上。我应该直接放在想要控制或者想要认同上

风 2020-10-14 13:11:59

每当这时，都会立即察觉到这个想要控制或者认同
欲望会来一个放走一个
来一个放走一个
对死亡的恐惧（想要生存）就如莱斯特所言，自发地浮现到表面来

我是无限 2020-10-14 13:12:48

并且确实是想要控制，想要改变只是想要控制的一部分。

风 2020-10-14 13:13:10

第一次释放对死亡的恐惧是最困难的
对死亡的恐惧第一次浮现时，就像是手碰到了滚烫的火一样
立即缩回去
我反反复复释放了想要控制
然后再去触碰它时，释放了一次
后面就简单了
逃避的倾向太强烈，所以我们倾向于把对死亡的恐惧压抑在最深处
每一次释放对死亡的恐惧（想要生存），都会削弱这个逃避的习惯

风 2020-10-14 13:17:35

我还是先做到最后，再来分享吧，我去释放了，各位加油，回见

2020-10-15 （新）风讲解什么是想要控制，什么是卡住，以及带领释放想要控制和卡住

[爱心]幸福猫咪[爱心] 2020-10-14 12:05:14

经常有那种温吞的焦虑担心恐惧，不仔细发现不了，如果释放这个是不是就是直接释放了最深层的恐惧呢？

风 2020-10-14 12:10:35

不是，那个在这里 （注：指的是恐惧的情绪能级）

莱斯特说的“对死亡的恐惧”在释放法课程里表述为“想要生存/安全”，这个是最底层

持续释放吧，我继续闭关了

ZOEY 2020-10-14 12:19:22

@风?风老师能稍等一下么，有个问题

风 2020-10-14 12:19:46

嗯

ZOEY 2020-10-14 12:21:18

释放欲望，觉察“想要”时，有时会冒出来，想要就等于匮乏——这算是走思维了吗？

还是一定要只是觉察，只是去觉察那个“想要”以及放它离开

风 2020-10-14 12:22:02

你想要搞清楚这个问题吗？

ZOEY 2020-10-14 12:22:52

恩，是，又是想要控制了。。。

风 2020-10-14 12:23:03

你现在能够觉察到那个想要控制吗？

do it

ZOEY 2020-10-14 12:24:05

是的

风 2020-10-14 12:24:21

它离开了吗？

ZOEY 2020-10-14 12:24:36

部分吧，我继续流程

当我出现疑问的时候，就去释放想要搞清楚，想要控制

风 2020-10-14 12:24:40

看看你对那个问题还有更多的想要控制吗？

嗯，just do it

属于你的答案就在那里

你会“知道”它，而不是用一种理论来 fix 你的心智

一万种说法不如你体验到一次

所以，运用这个流程来处理任何问题

D 2020-10-14 12:41:25

@风?要考试了，对“完美的智慧”做释放，可以让自己最终得到完美智慧从而考满分吗？

风 2020-10-14 12:41:34

可以

D 2020-10-14 12:47:43

我怎么意识不到每次我让身体「动」都是想要控制？

我怎么才能跟你一样觉察的那么详细？

风 2020-10-14 12:48:14

持续释放

D 2020-10-14 12:48:18

为什么困之后，要去释放想要控制？而不是释放“想要睡觉”？

风 2020-10-14 12:48:41

因为想要控制是你能够立即觉察到的基本倾向

我继续释放了

加油

我 2020-10-14 12:57:13

@风?你是释放想要控制，但是我释放的都是想要改变，想要控制很少，我觉得想要控制是一大堆想要改变组成的，你是怎么看？

风 2020-10-14 12:57:40

课程是想要控制

莱斯特说话时经常用想要改变

但是他会那样说

想要改变、想要推开它、想要抓住它，这都是想要控制

想要改变是想要控制的一种

如果要说的针对性一点，那就说想要改变

有时候我们想要改变

有时候我们想要维持

这都是 wanting of control

风 2020-10-15 10:59:12

控制，是卡住的唯一成分

这个我准备记录在我的 gain book 里

这是我目前随着释放记录下来的领悟

外面没有任何东西，事物的唯一成分就是我的感受，它们都是想要控制和想要认同。

无限能量是被我时时刻刻压抑着，当我释放了一个欲望，就会涌现出一部分。

我不需要通过心智来了解一个事物，每一个念头都遮蔽了一些本来的"知道"，当我抛弃知识和心智时，我直接知道每一件事。

持续释放，只是持续释放，道路已然清晰，终点就在眼前，只要继续下去。

贯彻六步骤。当我不想要自由时，提醒自己自由有多好。做出决定。所有明显和不明显的感受都是想要控制和想要认同，释放它们。每一次释放都会让我更自由。

我不可能卡住，因为我的卡住实际上是想要改变。这是一个需要释放的东西。释放不可能被卡住，它不可能被动停下来。

我并非必须去思考、努力在那些我想要获得的事物上，比如想要被认同，也能拥有它。

如果你不释放那个卡，以及小的倾向，就是让它运作你 (let it run you)，越卡，越要继续释放。

如果你不释放你用来逃避的倾向，那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

找到对你有用的一条指引，去做，而不是纠结于几条指引让自己陷入困惑。

深刻体验到我们时时刻刻都活在"想要"里。释放了一个"想要"的动机，会终止相关的情绪和念头，感受到一种深沉的宁静。持续地释放"想要"，会不断削弱作为"做者"的意识，使生命更像是一种一幕接一幕的"发生"。

外面没有任何东西，事物的唯一成分就是我的感受，它们都是想要控制和想要认同。

我 2020-10-15 11:06:00

@风?是的，我在释放卡住的时候也发现这一点，就是**想要控制，就卡了**，其实我感觉就是整个的情绪欲望都是卡，一层层卡在堆叠，一起覆盖住了死亡恐惧

风 2020-10-15 11:07:03

想要认同和想要生存（对死亡的恐惧）不会自动卡住

它会立即发展一个想要控制来卡住它

释放了这个它发展出来的想要控制，你就能**直接面对它**
它就立即被释放了
释放了想要控制，你就立刻感觉到一切尽在掌控（顺畅）
释放了想要认同，你能立即感觉到爱
释放了想要生存和安全，你就能感觉到安全
用这个确认释放
这是第六步
六步骤是全部
莱斯特说过，take the six step
把六步骤贯彻下去就好了，所有走到终点需要的东西都在六步骤里

然 2020-10-15 11:12:54
感觉空白，需要通过想象唤起这些感受吗？
风 2020-10-15 11:13:08
看你的阶段
如果你在学习释放的阶段，需要
如果你已经会释放了，不需要
释放想要改变空白
空白的感受就清晰了
post graduated way of releasing

自在人生 2020-10-15 11:23:22
感觉不到，看到外面有想控制的欲望，愤怒少了
风 2020-10-15 11:23:37
你想要感觉到吗？
自在人生 2020-10-15 11:23:49
是的
风 2020-10-15 11:24:02
能觉察到这个想要感觉到吗？
这就是想要控制
自在人生 2020-10-15 11:25:34
哦，不问你我不知怎么释放了，**感受不到感受，释放控制有效果吗？**

风 2020-10-15 11:26:16
此刻你能觉察到这个想要控制吗？
自在人生 2020-10-15 11:26:56
觉察不到，感觉很平静
风 2020-10-15 11:27:05
你想要改变这个平静吗？
自在人生 2020-10-15 11:27:15
是的
风 2020-10-15 11:27:28
看看这个想要改变

它离开了吗？

自在人生 2020-10-15 11:27:55

没感觉

风 2020-10-15 11:28:16

你还想要控制这个释放过程吗？

这时候有没有明显的想要控制？

自在人生 2020-10-15 11:28:32

是的

风 2020-10-15 11:28:43

只是保持觉察

自在人生 2020-10-15 11:28:50

不知道

风 2020-10-15 11:29:20

嗯，你是不是想要控制这个不清晰？

自在人生 2020-10-15 11:29:33

是的

风 2020-10-15 11:29:48

看看这个想要控制，它离开了吗？

自在人生 2020-10-15 11:30:13

不清晰

风 2020-10-15 11:30:22

好，再看看你的想要控制

你还有想要控制这个不清晰 ，对吗？

自在人生 2020-10-15 11:30:44

对

风 2020-10-15 11:30:55

看看它，它被释放了吗？

自在人生 2020-10-15 11:31:20

不明显

风 2020-10-15 11:31:35

嗯，你能看到这个不明显吗？

你能看到你**想要改变**这个**不明显的感受**吗？

自在人生 2020-10-15 11:31:51

看不到

风 2020-10-15 11:32:03

你想要控制自己去看到吗？

自在人生 2020-10-15 11:32:14

有了

风 2020-10-15 11:32:24

嗯，它离开了吗？

自在人生 2020-10-15 11:32:43

是的

风 2020-10-15 11:32:55

再看看，你还有更多的想要控制吗？
允许它继续浮现出来

自在人生 2020-10-15 11:37:05

谢谢风，那天你给他们看引导，我后来自己也你的做了，感觉心里很平静，外面看不到愤怒了。心里有喜悦感，就不知怎么释放了，谢谢你@风?[抱拳][抱拳][抱拳]

风 2020-10-15 11:37:59

不客气

戎 2020-10-15 11:36:40

@风?风大师 我就是不能释放出来 怎么办呢？[流泪][尴尬] 什么话都问了 **就是出不来心底里就是揪揪的不放心的感觉**

风 2020-10-15 11:38:25

此刻你能注意到这个不放心的感觉吗？

戎 2020-10-15 11:38:33

@风?风大师 我释放自己 怎么问都是不愿意
能

风 2020-10-15 11:38:51

你想要控制它吗？

戎 2020-10-15 11:38:59

想

风 2020-10-15 11:39:03

觉察到想要控制
它离开了吗？

戎 2020-10-15 11:39:12

嗯
没有

风 2020-10-15 11:39:28

再看看，你还想要控制现在这个感觉吗？

戎 2020-10-15 11:39:48

不知道

风 2020-10-15 11:39:57

不清晰

戎 2020-10-15 11:40:07

嗯

风 2020-10-15 11:40:10

你想要控制它变得清晰吗？

戎 2020-10-15 11:40:53

想

风 2020-10-15 11:41:14

它离开了吗？

戎 2020-10-15 11:41:31

还没有
风 2020-10-15 11:41:34
再看看，你这个想要控制还有吗？
只是允许自己觉察到
戎 2020-10-15 11:42:47
觉察到 还有
但是好多了
风 2020-10-15 11:43:15
嗯，你能允许剩下的想要控制被觉察到吗？
看看它有没有被释放？
戎 2020-10-15 11:43:36
允许
风 2020-10-15 11:44:07
嗯，它离开了吗？
戎 2020-10-15 11:44:08
嗯 好多了

风 2020-10-15 11:44:17
持续这个流程
直到你感觉自由
戎 2020-10-15 11:44:31
只是好多了
但是舒服多了
风 2020-10-15 11:44:48
嗯，所以还要继续释放
戎 2020-10-15 11:45:05
感谢??大师
感谢??[咖啡][玫瑰]
@风?感恩感恩
风 2020-10-15 11:46:32
不客气

紫 2020-10-15 11:45:09
释放想要犯困睡觉怎么办？
一到释放想要犯困睡觉
风 2020-10-15 11:45:33
你想要控制那个犯困的状况吗？
紫 2020-10-15 11:45:42
想啊
因为我想顺利释放
风 2020-10-15 11:46:07
嗯，此刻你能觉察到这个想要控制吗？
紫 2020-10-15 11:46:17

我想改变那个卡住的状况[捂脸]
释放不了，气馁

风 2020-10-15 11:47:26

你能感觉到这个气馁感吗？

紫 2020-10-15 11:47:49

察觉到我想释放的控制感，我要成功释放[捂脸]

风 2020-10-15 11:48:02

嗯，你能觉察到吗？

紫 2020-10-15 11:48:19

察觉到

风 2020-10-15 11:48:37

它离开了吗？

紫 2020-10-15 11:49:36

好像好一点了

风 2020-10-15 11:49:53

嗯，你还有想要控制吗？

风 2020-10-15 11:50:00

允许自己觉察到剩余的想要控制

紫 2020-10-15 11:50:39

好像有种着急感

风 2020-10-15 11:50:49

你想要改变它吗？

紫 2020-10-15 11:50:57

想

风 2020-10-15 11:51:04

看看这个想要改变，它离开了吗？

紫 2020-10-15 11:52:36

嗯，好像又感觉不明显了

风 2020-10-15 11:52:56

你想要改变这个不明显的感受吗？

紫 2020-10-15 11:53:41

不知道是释放掉了还是它又模糊起来了
有点空白，没有想法和感觉了

风 2020-10-15 11:54:59

那就是没释放掉
你看看这个空白的感觉，你想要改变它吗？

紫 2020-10-15 11:56:10

好像没有很想改变它，有点犯困了
我是不是出现逃避了

风 2020-10-15 11:56:57

你觉得现在的感受舒服吗？

紫 2020-10-15 11:57:30

比刚才好

风 2020-10-15 11:57:52
你想继续待在这个感受中，还是不想？
紫 2020-10-15 11:58:10
好像没有那么强迫自己
有感觉好像对自己放弃了[捂脸]
继续待在这个感受中是什么？@风?
风 2020-10-15 11:58:54
想要维持这个状况
也是想要控制
想要控制有不同的表现方式
一个你不喜欢的东西，你想要改变
一个你喜欢的东西，你想要维持
attachment and aversion

初夏 2020-10-15 11:59:38
我想释放孩子生病时，我的焦虑和担心@风?

风 2020-10-15 12:00:05
此刻你能感受到这个焦虑和担心吗？
初夏 2020-10-15 12:00:15
能感受到
风 2020-10-15 12:00:27
你想要控制吗？
初夏 2020-10-15 12:00:35
想控制
风 2020-10-15 12:00:50
只是觉察到这个想要控制
初夏 2020-10-15 12:01:04
能察觉到
风 2020-10-15 12:01:21
它离开了吗？
初夏 2020-10-15 12:01:24
离开了很多
但还有
继续观察，又离开了一些
风 2020-10-15 12:01:48
嗯，允许自己觉察到更多的想要控制
初夏 2020-10-15 12:02:17
还是有紧紧抓着，放不开的地方
风 2020-10-15 12:02:18
允许它离开
你想要控制这个紧紧抓着的地方吗？
你想要改变它吗？

初夏 2020-10-15 12:02:40
想
风 2020-10-15 12:03:18
觉察到这个想要改变
初夏 2020-10-15 12:03:26
觉察到了
风 2020-10-15 12:03:29
它离开了吗？
初夏 2020-10-15 12:03:33
离开了
谢谢??
风 2020-10-15 12:03:46
看看，你还想要改变这个状况吗？
允许更多的想要改变
被觉察到
初夏 2020-10-15 12:03:57
还有
但是少了很多
风 2020-10-15 12:04:00
不客气
继续流程
直到你释放完

2020-10-15 风继续引导原始释放流程，如果你去释放一个你觉得不可能的事，释放之后，那个不可能看上去就变得更可能一些了

风 2020-10-15 17:40:58
我们要提醒自己用第六步来核实这一点
每一次释放都会更轻松、快乐、自由
如果你感到更痛苦，你就知道自己卡住了
自由就是自由，其实不需要给它概念的限制
一旦你用你已有的小小经验说“自由是什么”，其实就限制了它
我们在达到之前，真的没有办法理解它的壮观
但是释放之后，会比之前明显自由一点
这是可以清晰体验到的
比如说你释放之后，是不是感觉到更自由了
impossible 是不是变成了 possible
如果你去释放一个你觉得不可能的事
释放之后
那个不可能看上去就变得更可能一些了

芳菲 2020-10-15 17:45:07

这是啥意思？

风 2020-10-15 17:45:28

你有没有觉得不可能的事

芳菲 2020-10-15 17:45:34

我觉得不可能的事——比如我要获得诺贝尔奖

我觉得不可能

风 2020-10-15 17:45:39

嗯

你对它有什么感觉，想要控制还是想要认同？

芳菲 2020-10-15 17:47:53

当我想我要获得诺贝尔奖——心里一直在说不可能不得能

风 2020-10-15 17:48:21

有一个想要控制或者想要认同，对吗？

现在就能觉察到

芳菲 2020-10-15 17:48:31

有一个控制

风 2020-10-15 17:48:36

嗯

风 2020-10-15 17:48:41

你能觉察到这个想要控制吗？

只是觉察到

芳菲 2020-10-15 17:48:58

能，就像一双无形的手

风 2020-10-15 17:49:18

它离开了吗？

芳菲 2020-10-15 17:50:36

看到这个控制，心里有难受堵的感觉，离开一点了

风 2020-10-15 17:51:06

嗯，还能觉察到吗？

想要控制

瑞兰 2020-10-15 17:56:31

感觉释放后，无形的限制少了一点

有一点点松开手，放开的感觉

风 2020-10-15

释放之后，就可以自我检视一下，你的限制想法会越来越少

原来感觉不可能的事，会感觉更可能一些了

这就是更自由

莱斯特说过一句话

Every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible, as you completely released on it.

所以自由是一个你可以清晰体验到的东西

郝向阳　2020-10-15 17:57:29

@风?没有什情绪的时侯，如何主动去释放？

风　2020-10-15 17:57:50

你想要改变这个没有情绪的状况吗？

能够觉察到想要改变吗？

无心　2020-10-15 17:58:57

我也有这种问题

能

风　2020-10-15 17:59:31

嗯，让自己对它更有觉察

这个想要改变有没有被释放？

无心　2020-10-15 18:00:23

没有

风　2020-10-15 18:00:36

还能察觉到想要改变？

无心　2020-10-15 18:00:47

对

风　2020-10-15 18:01:05

嗯，允许自己觉察到它

无心　2020-10-15 18:01:23

想要情绪出来

风　2020-10-15 18:01:32

再看看，这个想要改变离开了吗？

无心　2020-10-15 18:01:49

还有

风　2020-10-15 18:02:17

觉察到这个想要改变

它离开了吗？

无心　2020-10-15 18:03:01

离开了一点

风　2020-10-15 18:03:10

嗯，还有想要改变吗？

无心　2020-10-15 18:03:35

有

我明白了

风　2020-10-15 18:03:44

能够允许它浮现吗？

嗯，就这样持续这个流程

郝向阳　2020-10-15 18:06:01

连那个想要释放的想要都要释放吗？

风 2020-10-15 18:06:19

嗯，这是想要控制，它让你胶着

想要控制 = 你会卡住

继续释放

无心 2020-10-15 18:08:55

@风?没感觉平静的时候就这样问，有了感觉就释放掉，平静了再这样问，这样就能做到持续释放了，对吗？

风 2020-10-15 18:09:31

有了感觉，也可以看看它是想要认同还是想要控制

然后这样释放

没有感觉，你对它的想要控制（改变)就很明显了

每次你说你没感觉时，实际上就有一个想要控制

并不是没有感觉，只是没有一个你想要的感觉

你看，释放法的问题通过六步骤就能解决

我 2020-10-15 18:39:56

释放法其实太简单了，就像今天就这么教一教聊一聊，其实就能学会

稍微引导一下，就能进步

风 2020-10-15 18:44:00

嗯，释放法确实很简单

我想到一个好玩的事

刚开始学释放法时，因为它太简单了，所以我的头脑总是抗拒用释放法

我想：**难道我学习巴利语，阅读三藏经典，学习德语研究古典哲学，学了无数佛教、道教、哲学、神学理论，最后用的居然是一个这么简单的方法？**

我当时很抗拒用释放法

它越有效，我越纠结

难道这些东西都白学了吗？

现在我可以很明确地回答自己

是的，白学了

想要自由的人不会欺骗自己的

我 2020-10-15 18:49:02

不仅白学，而且要早早的扔掉。就像莱斯特扔掉了所有的学识，然后自己直接去探索

风 2020-10-15 18:50:21

随着释放，虽然和别人争论的越来越少，但是内心越来越笃定

无心 2020-10-15 19:00:07

以后谁释放的财运增加了，就发红包庆祝

风 2020-10-15 19:00:53

释放到不用钱来运作生活

我现在生活基本不用钱

比如我现在在上海，朋友回家有事，让我看着他家
我这几天就住在里面
释放

智慧的指引 2020-10-15 19:03:02

你一天释放几个小时
都是回忆过去往事来作释放，还是设定目标释放

风 2020-10-15 19:03:31

今天停的时间比较多
大概五个多小时没释放

智慧的指引 2020-10-15 19:04:03

除了吃饭睡觉大部分时间都在说释放？

风 2020-10-15 19:04:15

前几天是全天候释放
不设定目标，就把六步骤放在身边，来一个放一个
持续释放就几天时间

风 2020-10-15 19:05:35

应该有一个星期了

智慧的指引 2020-10-15 19:05:16

前几年都是断断续续释放吗

风 2020-10-15 19:05:46

嗯前几年都是一小口一小口

智慧的指引 2020-10-15 19:05:50

是不是要觉醒的节奏

风 2020-10-15 19:06:03

这是目标

智慧的指引 2020-10-15 19:06:16

觉醒了不要忘记群友们

风 2020-10-15 19:06:25

哈哈，那必须的
觉醒了我瞬间移动过去找你好不好
Teleport

我 2020-10-15 19:08:00

@风?你持续释放的时候，想要控制的欲望或者，想要被认同的欲望，冒出来的时候是伴随的事情，被自己看到，还是说单纯这个欲望冒出来？

风 2020-10-15 19:08:28

我专注在两个想要上
有时候，它是**伴随事情**
有时候，它就是一个**想要的倾向**
我不在意
只关注在想要上

时代万物互联 2020-10-15 19:08:52

@风?老师引导我下，
[撇嘴][撇嘴]可以吗？

风 2020-10-15 19:09:05
你想释放什么？

时代万物互联 2020-10-15 19:09:11
我现在胸口堵，好几天了，
没释放掉

风 2020-10-15 19:09:42
你想要改变这个状况吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:09:49
想

风 2020-10-15 19:10:12
你能觉察到这个想要改变吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:10:25
不太清楚，

风 2020-10-15 19:10:34
没关系
你想要看清楚吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:10:54
嗯

风 2020-10-15 19:11:04
能不能觉察到这个想要控制？

时代万物互联 2020-10-15 19:11:06
我想看清楚，什么欲望，不清楚

风 2020-10-15 19:12:04
你想要改变这个不清楚吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:12:15
有点

风 2020-10-15 19:12:25
看看你的这个想要
它离开了吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:12:37
看到一点，

风 2020-10-15 19:12:56
嗯，再看看，你还有想要改变吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:13:18
还不是很清晰，

风 2020-10-15 19:13:50
你想要更清晰吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:13:56
嗯。

风 2020-10-15 19:14:06
能看到这个想要吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:14:27

看到了

风 2020-10-15 19:14:35

嗯，觉察它

它被释放了吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:14:52

释放一点

风 2020-10-15 19:15:09

嗯，还有剩余的吧

时代万物互联 2020-10-15 19:15:16

嗯

风 2020-10-15 19:15:18

继续允许它浮现

看看它离开了吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:16:36

还没

风 2020-10-15 19:16:46

你想要控制这个过程吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:16:58

想快点

风 2020-10-15 19:17:10

嗯，你能觉察到这个想要控制吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:17:26

不是很清晰

风 2020-10-15 19:17:45

还是想要看得清晰些，对吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:17:51

是

风 2020-10-15 19:18:01

允许自己觉察到这个想要

它被释放了吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:19:40

不确定

风 2020-10-15 19:20:15

你还想要控制吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:20:49

想

风 2020-10-15 19:20:59

能觉察到吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:21:06

能

风 2020-10-15 19:21:14

放走了吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:21:42
走了点
风 2020-10-15 19:21:52
嗯，还能觉察到吗？
时代万物互联 2020-10-15 19:22:18
感觉有
风 2020-10-15 19:22:48
继续觉察
时代万物互联 2020-10-15 19:23:19
[强]谢谢老师，
有点入门的感觉。

ZOEY 2020-10-15 19:21:55
@风?是一直不睡觉那种吗？还是睡醒了释放哇
风 2020-10-15 19:22:13
我持续释放的第三天开始不困倦
除了今天中午小睡了一会儿
后面那些天都没睡过
ZOEY 2020-10-15 19:22:46
完全不会疲倦？
风 2020-10-15 19:23:04
嗯，甚至要跑步宣泄多余的精力
能量不断涌出
持续了很长时间
现在平息了不少
不过我还是能够感觉到充沛的精力
ZOEY 2020-10-15 19:25:56
@风?想请问下，这个不睡觉是自然带来的结果，还是你之前会有一个目标呢？
风 2020-10-15 19:26:25
没有这个目标
只是记得持续释放
然后第二天睡眠就自然变少了
醒过来看到天花板上贴着的六步骤
第一反应就是继续释放
到第三天释放的时候，每一次释放就会涌现出很强烈的能量
身体感到极度的舒适
然后再释放下去，身体就有点承受不住了
所以我们的身体真的很脆弱
这次闭关的体验是独特的
是我以前从来没有体验过的上限
ZOEY 2020-10-15 19:29:51
承受不住是怎么讲呀？需要休息吗？
风 2020-10-15 19:29:59

需要宣泄

我是在天桥上跑步

时代万物互联 2020-10-15 19:32:24

我感觉我还在基础

你们都是高级了，

风 2020-10-15 19:32:53

从基础到高级，只需要一个星期不到的持续释放

这道坎没有那么难

好了……经过聊天，我成功 get down 了

我去释放了

芳菲 2020-10-15 20:01:23

两个想要？——想要安全的欲望算在哪儿？这个是更底层的吗？

风 2020-10-15 20:02:22

如果它明显浮现，你就释放吧

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的**恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现**，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，**放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望**，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到**“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”**的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻

刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

莱斯特认为对死亡的恐惧（想要生存/安全)被覆盖在认同和控制下面
你只要专注释放这两个想要，底层的就会自动浮现出来给你释放
所以虽然总体来说，是三大想要
但是你的确只需要注意这两个想要就行了

D 2020-10-15 20:06:16

@风?我今天释放了一天，所有的情绪，都归于“想要认同”or“想要控制”了，都没用三问句

释放的非常成功
比三问句效果好太多了

风 2020-10-15 20:06:43

嗯，三问句是入门
能释放欲望的话，就用这个
不需要三问句了
继续吧

紫 ins 2020-10-15 20:07:26

@风?你今天带我们释放的也没用这三问句
我也不想用三问句

风 2020-10-15 20:08:16

是这样的，92 年的释放法课程，1234 个视频是三问句，用来释放情绪
5678 个视频就是我今天引导的方法
这是释放欲望
释放欲望比释放情绪高效很多倍
最终学员是要用这个方法的
如果你学会了，那就用这个
如果实在是找不到释放欲望的感觉，那就用三问句先熟悉释放情绪
大概就是这样

D 2020-10-15 20:11:29

它们走的太迅速了，对我这个刚用了一天半而已的新学员，很不可思议
任何东西都需要刻苦练习才能获得迅速的效果，释放法根本不需要
不可思议

风 2020-10-15 20:12:32

是的
释放法高效简洁

D 2020-10-15 20:13:44

那么简单，莱斯特为什么教了几十年？

风 2020-10-15 20:14:47

又不是同一批人

很多批毕业生
释放法课程的设置你猜几天？
只有四天
前两天学释放情绪，三问句
后两天学释放欲望，六步骤
所有通往自由的工具就全部有了

D 2020-10-15 20:16:09
我觉得所有情绪都是欲望

风 2020-10-15 20:16:16
是的
欲望是情绪的原因
因此，学会之后，那个释放情绪的方法就不用了
只用释放欲望

赵家曼 2020-10-15 20:24:34
@风?你在上海哪里，不会瞬移技术，乘公共交通能见到你[呲牙]

风 2020-10-15 20:25:48
浦东
和莱斯特一样避居在闹市

苏 2020-10-15 20:28:11
想问一下，如果是决定想要自由而不是想要这个世界，那应该怎么释放？是不断的觉察欲望还是说仍然可以针对生活中的困境释放？

风 2020-10-15 20:28:35
都可以
生活中的困境也是欲望
只要持续释放就可以
莱斯特说过，一开始你是没选择的
因为太痛苦了，生活在痛苦中
所以只能为了脱离痛苦而释放
但是当你释放到感觉很好的时候，你要为了自由而释放

我 2020-10-15 20:46:24
我的意思是@风?没事多出来带带引导[憨笑]

风 2020-10-15 20:46:46
我会的
不过我也不想成为海尔
指导了那么多人学会释放，自己却走到终点

清溪 2020-10-15 21:20:05
@风? 请问一下证明其实也是变相的求认同的欲望吧？

风 2020-10-15 21:20:38
证明？

清溪 2020-10-15 21:21:18

想要证明自己强大的欲望啊？

风 2020-10-15 21:22:08

如果你感受到，那就应该是

清溪 2020-10-15 21:22:14

还有抗拒

好像能够感受到自己想要证明，和抗拒，不知道怎么精准归为哪一类欲望？

风 2020-10-15 21:23:36

抗拒是一种情绪

你看看你是不是想要控制

有可能是想要认同

或者两者都有

想要认同是控制的原因

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。认同和控制。当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 **你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。**这个就是控制。但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

想要控制是想要认同发展出来的一个欲望

为了获得生存，你想要认同

你想要认同，别人却不给你认同，这就发展了想要控制

你想要强制别人认同你

通过想要控制各种事物

若若 2020-10-15 21:29:29

@风?风老师，在持续释放一个很重要事件的想要控制和想要认同时，又觉察到另一件事的想要认同和想要控制让自己很难受，应该怎么办，先释放哪个？

风 2020-10-15 21:30:56

释放那个你最能觉察到的

倚天 2020-10-15 21:31:05

分不清楚是想要认同还是想要控制的时候，可否直接释放那个“想要”？@风

风 2020-10-15 21:31:57

嗯，那就释放想要控制

你就能分清了

2020-10-15 风讲解和用流程引导释放，分享一个“知道”接着一个“知道”发生的体验

紫 ins 2020-10-15 10:05:54
感觉模糊
不知道自己想怎样
感觉像想控制
情绪看到想被控制，它把自己朦胧起来
风 2020-10-15 10:08:35
当你的感受模糊时，想要控制就很明显了
想要改变当下的状况

用六步骤
看到自己的感受是想要控制或者想要被认同
有的时候，你看到想要被认同
但是那一刻你立即发展出了对它的想要控制

你想要改变它
这就表现为一个卡住的感觉

你能觉察到这个想要控制吗？
它离开了吗？
这是第五步的用法

另外，请务必不要忽视第六步
每一次释放，都会更愉悦、更轻松、更自由
这会带你回第一步，你会更想要自由

如果你释放时没有更愉悦轻松和自由，你就没有在释放
而是想要控制
这时候适用第五步，觉察到这个想要控制（改变），释放想要控制

释放完之后，你感到轻松，会有一个下意识地倾向去做其他事
因为你**想要维持**这个**舒服的感受**
这也是想要控制
提醒自己
注意到这个想要控制，继续保持释放

再强调一次第六步，释放很轻松
我发现很多时候我们带着抗拒去释放
而不是带着对轻松愉悦自由的体验
带着这个体验，会是很强大的动力

带着抗拒（想要控制），你就会卡住
就这么简单，都在六步骤里面

倚天 2020-10-15 10:21:13
“想要改变当下的状况”，这是重点。 但如果当下的状况非常糟糕，如何放下这个想要呢？

风 2020-10-15 10:21:40
只是一个感觉而已
事物的唯一成分就是你的感觉
你说那很糟糕，那只是一个感觉

倚天 2020-10-15 10:23:00
比如我打坐时，我也知道疼痛只是一个感觉而已，但我做不到不想要不疼痛

风 2020-10-15 10:23:38
释放最好不和打坐混用
因为打坐的时候，你带着一个想要控制
你一边想要维持一个姿势不动，一边想要释放
但如果你是有意识去做，你会被卡在那里
因为你刻意有意识去做的时候，你带着想要控制
如果你是被动地被捆起来，只要你接受这个状况
然后释放，你不会被卡住

风 2020-10-15 10:26:41
我昨天还有个更深的体验
稍稍考虑了下，还是分享出来
那是在我去买水和食物过马路的时候
我发现自己下意识地防卫
在更细微的层面上看到了自己的想要控制
于是我释放了它
持续释放了十几分钟
我自然地闭上了眼睛
一路被一种内在的“知道”一步步指引，走回了家
这种知道不是视觉，不是听觉，不是感官中的任何东西
但是它比视觉、听觉更加周遍
只是一步步很笃定地觉知
其中没有犹豫踌躇

余生可贵 2020-10-15 10:31:18
是一种信任？

风 2020-10-15 10:31:31
如果你说信任，这里面还有二元性
但那个感觉并不是分离的
它是一个“知道”接着一个“知道”发生
我知道我要往这儿走，我知道下一步要往那儿走

今天我还在释放
因为早上我又用我的眼睛来工作
但我发现我可以用觉知来工作
现在大概是一半一半
有时候习惯性地用眼睛工作
但是觉察到之后，释放掉**我努力去看地想要控制**，就能够回到觉知工作

我 2020-10-15 10:33:56

你还在工作没闭关啊

风 2020-10-15 10:34:16

我说的“工作”指的是看路
看东西
比如刷牙洗脸
这里面的问题在于，这些真的是想要控制
当深入时，你会接触到
甚至我看到我有意识运作了五脏
但这些东西一开始不用被考虑
当释放了一些对死亡的恐惧时，我发现对身体本身的控制就变得明显起来
比如我一个简单的坐姿
坐起来，需要运用能量，需要唤起控制
把身体维持，也需要唤起想要控制

紫 ins 2020-10-15 10:38:41

是不是头脑认为不控制就会死，因为怕死，所以想控制？

风 2020-10-15 10:39:06

嗯，最底层的，是想要生存
随着释放会越来越清晰

我现在最大的问题是，很容易停止释放
要不断用六步骤提醒自己
否则就会进入**一种觉知的状态**，感觉周围的事情都非常完美和谐
每当这时候，就要提醒自己第一步
因为这个停止也是因为想要控制

紫 ins 2020-10-15 10:43:08

自由六步

1 你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要被认同和想要控制，想要被认同和想要控制=想要世界）

2 做出自由的决定。

3 所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。

4 持续释放。

5 当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。

6 每次释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制。随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

@风?请问是这个六步吗？

风 2020-10-15 10:43:53

嗯，**这是我用莱斯特音频(the way)里的话拼起来的**

用第六步的自由来提高第一步的想要自由

做出决定

整个世界就是你的感受，感受就是想要控制和认同

持续释放它们，你不会卡住，**卡住的唯一成分就是想要控制（改变）**

安心自在 2020-10-15 10:46:15

我昨天就是一种很平静的状态，没有什么情绪与欲望，不知道释放什么，怎么继续释放？

风 2020-10-15 10:46:27

想要控制

你想要让改变发生

安心自在 2020-10-15 10:47:29

也感受到了对身体的控制与心的不完全放松

这样就卡住了，是吗？

风 2020-10-15 10:48:44

嗯，控制，就卡住。不控制，就不卡住。就这么简单

但是，做到不控制，不是通过压抑你的想要控制

而是**觉察你的想要控制，让它离开**

每次你卡住时，你就能马上觉察到想要控制

它很明显

你完全不用管卡住的原因是什么

是因为感受它很强烈？是因为你很想要？是因为你太紧张？

是因为患得患失？是因为喜欢舒适的感受？是因为厌恶痛苦？

这些完全不用管

只要看到你想要控制

觉察到此刻你就是想要控制，不管原因是什么

觉察到的那一刻，你就很容易释放它

我随着释放记录下来一些领悟在 **gain book** 中

我推荐你们也按照课程的方式使用 gain book

这个实际上是六步骤的第六步

它会给第一步的想要自由一个明显的动力

繁星 2020-10-15 15:16:45

@风?通过释放，你变得平静，安宁，舒适了吗 我们释放的目的是为了找回平安的自性对吧 而不是为了释放而释放，保持不断释放的姿势 如果已经安宁了，又为何非要强迫自己释放呢？ 不安宁才需要释放啊

风 2020-10-15 15:22:02

每一次释放，你都会感觉更高，原来的平安只是相对的
只不过到了一个舒适的阶段，你就会缺乏动力
先前因为活在痛苦中，所以有强烈的动力释放
在后来，就必须要加强第一步，为了自由而释放
莱斯特有一篇音频，**get high to release**
专门批评过这种做法
这样是永远达不到终点的
因为这样是为了 feel good 而释放
当你感觉好的时候，你就停下来
停下来的时候，你就在压抑，生存程序就会发展
如果你不是往自由的方向走，就是往限制的方向走
因此，莱斯特强调，**要在你感觉很好的时候继续释放**
在很高的时候走得更高
higher and higher
而不能停在当下这个很完美和谐的感觉里
去听听那篇《get high to release》，就明白了
you don't have to wait you down then release
get high to release
如果你感觉到平安，释放了那个“平安”，你会感觉更好
试试看吧
如果你不释放，你就在压抑
没有所谓的静止不动
不在前进，你就在后退
如果你不在 undo 你的心智，使它更安静，那么你的心智就在变得更嘈杂
因此在到达终点之前，要一直持续释放
make it constant
这正是第四步
生存程序，就是你的感受
感受会驱动感受
如果你压抑它、隐藏它
如果你不压抑它，就释放了
如果你释放完了所有的感受，也就是生存程序，一切就结束了
你就自由了
这里面并没有一个需要停下来的中间点
所以有一个学生问他应该如何,如何的时候，
莱斯特在音频里面说
“you stopped. There is no stop in the six step.”

想要维持这个舒适，也是想要控制
there is no stop in the six step
莱斯特的原话

有多少人是为了感觉好才去释放？你究竟要等多久？这就是你的问题所在，你没有去做它。 你们做的是什么？你只想停留在好感觉上，因此你只能感觉不好之后再去释放，这样才能继续得到好感觉，因为只有一种好的感觉，就是释放后的感觉。

How many of you wait until you get high before your release? how many wait or go high to release?? There's your problem. You're not doing it.? What are you doing? You're wanting to feel good so you're waiting till you get down and then you're released to feel good. Because it's only one to feel good that release to make you feel good and that's it.

过了一段时间，你再次感到不好，于是你释放以得到好的感觉，反复如此拖延了整个过程。 如果释放的目的是自由，几个月的时间就足以清理所有的垃圾。**如果释放是为了摆脱困境，这样一来，就是一个极其漫长的过程**。

The time being and so you feel not good again; you'll release again to feelgood again thereby dragging out the whole process. Now if you would release for the purpose of one in the go free then it would take you months to clean out all the garbage. But you're not releasing the goal free. You're releasing to get out of the misery. It's a drawn-out process that way.

我现场译了一段

get high to release

奇迹 2020-10-15 15:58:41

我会抗拒释放

风 2020-10-15 15:59:17

嗯，你想要控制这个状况吗？@奇迹

奇迹 2020-10-15 15:59:53

@风?是的呀，我不知道为啥心里想着放下，头脑就会出来另外一股力量

风 2020-10-15 16:00:16

你现在想要控制**那个状况**吗？[大笑]

奇迹 2020-10-15 16:00:33

一直堵在我胸口

是的，我想控制

风 2020-10-15 16:00:16

你能觉察到那个**想要控制**吗？

奇迹 2020-10-15 16:01:18

能的。我能觉察到堵堵的

风 2020-10-15 16:01:39

能觉察到**你想要控制它**吗？

奇迹 2020-10-15 16:02:04

我能觉察到，我还能觉察到我想排斥我的控制

风 2020-10-15 16:02:13

嗯，这个想要控制离开了吗？

奇迹 2020-10-15 16:02:31

没有的

时代万物互联 2020-10-15 16:15:50

想问下风，财务自由了吗

风 2020-10-15 16:16:06

我一直是财务自由的

时代万物互联 2020-10-15 16:17:30

财务自由您的标准是什么。

风 2020-10-15 16:18:08

完全不用思考钱，算不算财务自由

时代万物互联 2020-10-15 16:18:50

你是因为工作好吗，还是家底殷实?

风 2020-10-15 16:21:28

嗯，我爸开公司的

我家境还可以

不过我财务自由不是因为这个

是因为我不需要

我是自由职业者

数据分析，做一单可以吃半年

收美元

赵家曼 2020-10-15 16:30:42

我接触了了还是群主推荐的，说她是开悟的，也是群主把我拉到她的群的[呲牙]

风 2020-10-15 16:31:48

其实我们判断不了谁是否开悟了，只能自己体验

随着释放，越来越会发现自由的限度没有我们想的那么小

对觉醒的可能性的概念也会清晰起来

所以我现在以我个人的角度看，认为大部分新时代灵修都没有开悟

哪怕他们号称开悟

其中，就包括奇迹课程

赵家曼 2020-10-15 16:38:44

杨定一博士带大家共修，几十天也就睡几个小时

风 2020-10-15 16:39:11

大家可能不了解传统的禅定

那些禅定也都能做到

但是禅定并不是开悟

赵家曼 2020-10-15 16:40:23

要啥有啥是神通，也不一定是开悟，尤迦南达书里写过

风 2020-10-15 16:40:37

嗯，莱斯特也说过

用奇迹来生活不意味着任何灵性的进步

有很多问题，但我不打算真正去批判它

每个人都有自己的业力

奇迹课程即使理论上也是有很多问题的

我以前研究了很多理论

这个时代会有很多似是而非的东西

幸运的是，释放法不是

释放法真的管用

我 2020-10-15 16:48:02

《奇迹课程》，首先他不是开悟的直接写的，是转述。其次，又需要转译

风 2020-10-15 16:48:47

开悟者不会通过这种方式来传递他的教导

通灵的方式

兰若 2020-10-15 16:53:00

@风?那开悟者会以什么方式来传递他的教导呢？

风 2020-10-15 16:53:20

它可能通过起因体

直接传递教导

可能通过肉体

像莱斯特这样

但是它不会藉由**通灵**来传递教导

跳跃的火苗 2020-10-15 16:54:32

可能是一种方式吧 我觉得那些书挺好的

说的道理没歪

风 2020-10-15 16:54:55

不能这样看

有一个概念叫**相似像法**

就是似是而非的教导

如果想要自由，就会抛弃这些相似的说法

那是很自然的行为

一个人想要装扮成开悟者有多简单？

只要说两句光和爱

可是亲爱的，那真的是吗？我们无法判断

芳菲 2020-10-15 17:01:26

风，如果不好意思收钱，就是正常的收费，但是不好意思开口和对方要，这是源自什么呢？我正在突破这点@风?

风 2020-10-15 17:01:43

想要认同？

你自己觉察
这个不用分析
觉察了就马上释放
你能觉察到这个想要吗？

芳菲　2020-10-15 17:04:59

想要释放吗？

风　2020-10-15 17:05:32

嗯，看看这个想要，它离开了吗？

芳菲　2020-10-15 17:06:22

怎么你一说我就觉得平静了？
好像离开了
我之前自己不断问自己——能放想要改变的欲望离开吗？感觉一直没有

风　2020-10-15 17:06:45

想想那个情境，你还想要认同或者想要控制吗？
还有吗？
允许它浮现

芳菲　2020-10-15 17:07:33

还是想要认同

风　2020-10-15 17:07:48

觉察到这个想要认同
再看看，它离开了吗？

芳菲　2020-10-15 17:08:23

觉察一下，看到它，就能离开吗？
确实我现在平静了

风　2020-10-15 17:08:42

再看看，你还有想要认同吗？
有的话，允许自己觉察到它
试试看

芳菲　2020-10-15 17:09:06

有一点点

风　2020-10-15 17:09:17

嗯，觉察到它
它离开了吗？

芳菲　2020-10-15 17:09:26

觉察到了

风　2020-10-15 17:09:26

被释放了吗？

芳菲　2020-10-15 17:09:38

基本离开了

风　2020-10-15 17:09:38

这就是后面释放欲望的流程
好，再看看，还有剩下的想要认同吗？

芳菲　2020-10-15 17:10:01

还有微微的一点了

风　2020-10-15 17:10:20

释放欲望的流程非常简单

当你觉察到欲望时，有一个自然的倾向去放它离开

芳菲　2020-10-15 17:10:44

现在很平静 很清凉

风　2020-10-15 17:10:54

继续这个流程，直到你完全感到自由

芳菲　2020-10-15 17:11:35

就是觉察到它，然后问一句——现在它离开了吗？

风　2020-10-15 17:11:42

嗯

问一句

流程不要省略

否则你会陷入胶着

我能放开它吗？

有时候你问之前已经放开了

风　2020-10-15 17:12:49

今天有几个案例

你们可以参考一下

看看这些过程

都很简单

只是我们习惯了压抑，不习惯释放

简单地用流程，它很简单

也很轻松

对释放有困难的，我可以随时帮忙引导，不过还是不要太依赖别人的引导

之所以莱斯特不留下任何释放法的教学引导视频和音频，就是避免人们认为是“他做到的”

不要认为是我帮你做到的，那是你自己做到的

瑞兰　2020-10-15 17:24:33

@风?我需要引导[呲牙][呲牙]，刚开始学习。

风　2020-10-15 17:24:57

你想释放什么？

瑞兰　2020-10-15 17:25:27

想要认同，就是不敢向别人张口要钱。

风　2020-10-15 17:25:40

嗯，你能觉察到这个想要认同吗？

瑞兰　2020-10-15 17:25:52

能

风　2020-10-15 17:26:07

它离开了吗？

瑞兰 2020-10-15 17:26:09

心里很堵

你问的时候，感觉有股气体从四周扩散了

不知道是不是离开

风 2020-10-15 17:27:02

没事，不管发生什么，再看看，你还有想要认同吗？

瑞兰 2020-10-15 17:27:10

有

风 2020-10-15 17:27:11

现在还能不能觉察到

瑞兰 2020-10-15 17:27:17

能

头晕

风 2020-10-15 17:27:34

你想要控制这个头晕吗？

瑞兰 2020-10-15 17:27:47

有

风 2020-10-15 17:27:58

你能让它离开吗？

瑞兰 2020-10-15 17:28:07

不确定

内心有害怕

恐惧

风 2020-10-15 17:28:28

你能觉察到这个害怕吗？

瑞兰 2020-10-15 17:28:33

能

风 2020-10-15 17:28:40

你想要改变它吗？

瑞兰 2020-10-15 17:28:44

有

风 2020-10-15 17:28:53

这个想要改变离开了吗？

瑞兰 2020-10-15 17:29:22

不确定，感觉有些懵住了

风 2020-10-15 17:29:37

没关系

你还想要改变吗？

风 2020-10-15 17:29:54

只是觉察到它

瑞兰 2020-10-15 17:29:54

想

很想

风　2020-10-15 17:30:13
嗯，觉察到它
允许自己去对它保持觉察
它离开了吗？
瑞兰　2020-10-15 17:31:04
现在想要改变没有难么强烈了
风　2020-10-15 17:31:14
再看看剩下的想要改变
你能在此刻只是觉察到它吗？
瑞兰　2020-10-15 17:31:44
想要改变内心的堵和肩膀的僵硬
风　2020-10-15 17:31:58
嗯，看看它被释放了吗？
瑞兰　2020-10-15 17:32:01
想要他们快点离开
嗯，又少了一些
风　2020-10-15 17:32:17
你想要控制它们快点离开？
瑞兰　2020-10-15 17:32:23
是
风　2020-10-15 17:32:37
嗯，觉察到这个想要控制
瑞兰　2020-10-15 17:32:57
很急切的想要他们离开
风　2020-10-15 17:33:08
只是看着想要控制
不用管别的
你想要控制吗？
瑞兰　2020-10-15 17:34:01
我看这个想要控制的时候。就没难么急了
嗯，有
风　2020-10-15 17:34:39
可是你还是有想要控制，对吗？
瑞兰　2020-10-15 17:34:47
是
风　2020-10-15 17:34:47
嗯，只是觉察到
风　2020-10-15 17:34:59
它有没有离开？
瑞兰　2020-10-15 17:35:11
还有
好一点了
风　2020-10-15 17:35:20

嗯，允许它浮现出来

瑞兰 2020-10-15 17:35:57

内心还要一些批判，怎么那么多的想要控制

风 2020-10-15 17:36:29

允许自己觉察到，它离开了更多吗？

瑞兰 2020-10-15 17:36:33

看到了很多的想要控制，不停的想要控制

离开了一点，因为太多了

风 2020-10-15 17:37:51

嗯，重复这个流程

瑞兰 2020-10-15 17:38:15

嗯，心里的堵少了一些，

瑞兰 2020-10-15 17:38:46

但是看到了很多很多的想要控制。感觉不控制就不能活[撇嘴]

风 2020-10-15 17:38:57

没关系，继续释放就行了

每释放一次，是不是多一点轻松和自由？

所以，继续释放

2020-10-15（新）风讲解业力，心智，如何释放疼痛，以及莱斯特后期才开始传授释放法

朝颜 2020-10-15 12:06:10

@风?风老师，释放可以消除业力吗？

风 2020-10-15 12:06:36

业力只是你的感受而已

莱斯特称之为程序

只在你的心智里

用莱斯特的原话回答你

Lester: Karma is in the thought, not in the act. When you do something, it's the thought that's carried over in the subconscious that instigates the act next time. Eliminate subconscious thought and you eliminate future karma. It's the thought that carries over from lifetime to lifetime. So if you bring the thought up and you reverse it, karmically it's gone.

答：业力是在念头里，而非行动里。当你做什么时，无意识里的念头会唆使下一次行动。**消除无意识念头，就是消除未来的业报**。正是无意识念头贯穿了我们的生生世世。所以如果你能将念头拉上来并反转它，业力就能消除。

Id like to know a little more about how karma works and why it works. I'd like to know what puts it into effect; what starts the wheel. In your book, you mention that it's the thought.

问：我想多知道些业力是如何运作的，并且为什么会有业力。我想知道到底是什么让业力产生作用，是什么转动了轮子。你在书中说是因为念头。

Lester: The word "karma" is a Sanskrit word meaning action. Its general use means action and the reaction to the action. Other explanations are cause and effect; what you sow you reap; what you give out comes back to you.
答：业力一词在梵语中意为作用。通用的解释是作用以及对作用的反作用。
其它解释有：因果报应；种瓜得瓜，种豆得豆；善有善报，恶有恶报。

Karma is initiated in thought. Thought is the cause and action is the effect. When we create a desire we want something. The desire initiates the thought of wanting something. Wanting something causes us to act to get that something. That something does not satisfy us and therefore we increase the desire. That goes on and on and on, and we become bound by desire, never able to satisfy it. If our desires were capable of being satisfied, we would have no desires, right?
业力由念头启动。念头是因，行动是果。当我们创造欲望时，我们会想要什么。**欲望启动了想要什么的念头。想要什么又导致我们为了得到它而行动**。得到之后我们并不感到满足，于是又创造新的欲望。周而复始地，我们陷在欲望中无法自拔，无法满足。如果欲望能让我们感到满足，我们应该不会再有欲望才对，不是吗？

风 2020-10-15 12:10:03
业力就是作用
心智的习惯就是业力，习惯性的思想就是你的世界

风 2020-10-15 12:10:47
其实别人不能帮你判断你的基本欲望
你的想要控制都是为了想要认同而发展出来的
而你想要认同都是为了作为一具身体而生存
但是此刻你觉察到的，就是你要释放的

风 2020-10-15 12:12:13
你可以看看我翻译的莱斯特音频 the way 系列
这里面有讲到基本欲望
朝颜 2020-10-15 12:12:24
@风?为什么会不能心想事成？
风 2020-10-15 12:12:55
每个单一的念头都会显化
我用莱斯特原文
群主的公众号里有

心智的唯一功能就是创造
但是你被你的感受程序化了

因此，你无法控制自己潜意识思想的惯性

朝颜 2020-10-15 12:16:36

@风?如果心智在群创造，为什么都是痛苦的剧本多

风 2020-10-15 12:17:16

因为你把它程式化了

那些你不想看到的念头，你把它压抑到潜意识中

潜意识并不意味着不在运作，而是不去看

朝颜 2020-10-15 12:17:46

@风?我怎么翻转呢？

风 2020-10-15 12:17:59

通过释放，就可以

业力只在你的心智里

释放掉你的感受，你就清除了一部分心智程序

RainForest 2020-10-15 12:14:10

风老师，我每次察觉到一股感受，比如想要控制，头脑马上就会浮现出一股概念，这时候，我就分不清感受和头脑的概念了..这时候就不知道释放什么，头脑甚至会提出一个问题，过去的感受已经成了记忆，未来的感受还没来，我要释放什么呢……然后就被困在头脑里了

风 2020-10-15 12:16:41

你想要控制吗？

RainForest 2020-10-15 12:18:35

想要，但是在回答想要，我会感觉到一种控制感，然后头脑飞快地将这个控制感概念化??

风 2020-10-15 12:18:55

嗯，你是不是想要控制这个过程

Yan 2020-10-15 12:19:41

哈哈，请教下，身体不好，有很深的恐惧感，想要死亡的欲望咋释放？

风 2020-10-15 12:20:12

如果你觉察到死亡的恐惧，你就可以释放它

但覆盖在其上的有很多想要控制和认同

Yan 2020-10-15 12:20:32

看到了，还是很深啊

风 2020-10-15 12:20:52

你想要改变那个对死亡的恐惧吗？

Yan 2020-10-15 12:21:05

是啊

特别想

风 2020-10-15 12:21:32

你能觉察到这个想要改变吗？

Yan 2020-10-15 12:21:42

能啊

风 2020-10-15 12:22:00
它离开了吗？
Yan 2020-10-15 12:22:21
是不是先要把前面两个欲望释放掉才容易释放掉想要死亡
风 2020-10-15 12:22:32
嗯
Yan 2020-10-15 12:22:32
没有离开，我喜欢控制
风 2020-10-15 12:22:43
再看看，你还想要控制吗？
只是觉察到它
Yan 2020-10-15 12:23:07
还是想啊，我是控制狂

朝颜 2020-10-15 12:23:12
全部释放掉，比如到你这个能级，是不是已经没有心智了
风 2020-10-15 12:23:23
我还差很远
不过随着释放，心智会不断瓦解
这个能够体验到
Yan 2020-10-15 12:24:27
那意思是先释放想要控制，想要改变死亡，想要活着的欲望了

风 2020-10-15 12:24:48
释放掉想要控制，你就不会再压抑着对死亡的恐惧
它就会浮现出来给你释放
莱斯特说，释放掉心智，剩下的就是无限存在
就这么简单
心智不是别的，就是你感受和念头的集合
想要控制、认同、安全（生存）
三大欲望
莱斯特有时候用对死亡的恐惧来说想要生存
是一个意思
想要改变，也是想要控制的一种
所以只要释放三个东西
想要控制、认同、想要生存（对死亡的恐惧）

朝颜 2020-10-15 12:27:44
业力是附在心智上的念头，情绪吗？
风 2020-10-15 12:27:59
不是附在心智上
心智不是一个框
心智就是念头和情绪的集合

念头和情绪释放了，就没有心智了
最容易察觉到哪个就释放哪个
你释放那个**浮现到表面的**，不管是想要控制和认同
释放完对死亡的恐惧，心智就被清除了
彻底结束了
因为它是所有感受的原因
所有感受都是生存程序
用莱斯特的原话吧

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

学生：通过一天天的释放，一刻接着一刻的释放，或者走捷径，去释放对死亡的恐惧。这是相当长的过程，是吗？

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。认同和控制。当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

风　2020-10-15 12:32:34

莱斯特这段话，就是解释为什么所有感受都是生存程序

all feelings are survival programs

风　2020-10-15 12:33:35

《终极自由之路》是早期音频的集合

那个时候他还没有发明释放法，尝试了很多方式来教学，但没有什么大的用

1975 年的时候，莱斯特先生得到了那个方法，并发现一次释放等于几个月冥想的效果

于是他就把释放法传了出来

我现在翻译的是莱斯特发明释放法后的后期音频

the way 是 1989 年

后期音频，莱斯特只围绕释放法来教学

而我翻译的另外一个视频就是 1992 年的释放法课程

那时候莱斯特还在世，sedona institute 还是莱斯特本人的，课程是莱斯特自己设置的，没有被更改

后来海尔自己成立了一个释放法机构，拉里也成立了一个，还有其他学生的小众教学。他们不能教的一样，所以都做了很多添加和更改。但以我自己走过的弯路来看，这些添加和更改只会削弱释放法的威力

早期没有更改太多

但是我长期关注海尔和拉里

他后来的分享已经和释放法基本无关了

Stephen 也是莱斯特的一个学生

他认为拉里和海尔改了方法，让威力降低，所以也出来教

不过有好心人把 92 年的原版传到了油管上

因此我们可以直接用那个了

其实你直接看视频跟着做一遍就能掌握了

释放法不需要看书

视频里面也基本没有理论讲解

只是不断引导学生做释放

你跟着做自然就会了

会惊叹于这个方法的简洁和有效

接下来你可以听莱斯特对圣多纳毕业生讲的进阶课程

也就是 the way 系列

他会给你一些走向自由的指引

你贯彻其中一个

照着做

持续释放

这就可以了

自传写在 1972 年，那时候他还没有得到释放法

因此可以做理论上的参考

我持续释放去了，那些智性问题其实没什么重要性

写下那些收获

它会支持你走向自由

D 2020-10-15 12:55:32

本来非常非常想吃东西，饿的不行了，一释放它最后真的走了

@风?但我释放不了疼痛

为什么？

请教风老师

风 2020-10-15 12:55:59

这很正常

释放饥饿感和困倦感很正常

尤其是你释放了对它的想要控制

饥饿感就会消散

D 2020-10-15 12:56:37

那到底怎么解决疼痛呢？

风 2020-10-15 12:56:50

疼痛也是一样的

疼痛是情绪在身体中的表达

towards to death

莱斯特说，物理疼痛其实指向的是死亡

如果你不释放它，你是在表达在身体上

身体疼痛

群友 2020-10-15 12:58:26

许多高维生命和外星人都在看着地球人类毕业呢，三级到四级[呲牙]

风 2020-10-15 12:58:29

实际上，按照莱斯特的说法，我们才是高阶课堂，他们是低阶

这个我用莱斯特自传来回答你

看看就行了

There are different grades of schoolrooms for different planets. This one is a postgraduate course. It is of the most difficult, and therefore affords the greatest growth. All of us who are here are advanced souls-advanced in that we have chosen an extremely difficult place of abode. We wanted a higher course, a tougher one, and we've got it!

在不同的星球上有着不同级别的教室，这一个是大学毕业后的课程(postgraduate course)。这一个是最困难的，也因此能获得最伟大的成长。所有在这里的我们，都是进阶的灵魂(advanced souls)--进阶在我们选择了一个极端艰困的地方来落户。我们想要一个更高级的课程，艰难一点的，然后我们如愿以偿了！?~

越困难，越高级

小聪明 2020-10-15 13:03:15

我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。

这段话都讲的明明白白的了，人类想生存衍生出了认同和控制，这就解释完了呀

风 2020-10-15 13:04:20

嗯，莱斯特讲的十分简洁了

清晰有力

我们不需要在其中混杂任何其他概念

他所用的是日常英语

很少使用灵修词汇

因此现代人能通过这些话语和他的体验有一个很直接的接触

莱斯特后期的教导很简单：去释放吧，贯彻六步骤，你就自由了。
形而上学的讨论是无益的，因为心智永远无法想象无限存在
不要做概念的游戏
去通过释放，实际体验到自由
我继续闭关释放了
回见
加油

戎 2020-10-15 13:10:34
感谢??风大师
风 2020-10-15 13:11:59
不要叫大师，我还差得远

小聪明 2020-10-15 13:11:32
其实我还有一个问题没有问，**想要释放认同是想要控制**，然后释放**想要控制认同**，第二个想要释放很模糊，把它释放完之后，还需要释放第一个吗，如果找不到第一个的感觉的话
风 2020-10-15 13:12:17
一直释放
你释放了之后，当下的感受是什么
它是想要控制还是想要认同？
继续释放
小聪明 2020-10-15 13:12:48
不想要控制了
但是那种想要认同的感觉找不到了
要把它抓回来再释放吗
风 2020-10-15 13:13:04
你想要找到吗？
小聪明 2020-10-15 13:13:11
想要
风 2020-10-15 13:13:16
这是不是想要控制？
小聪明 2020-10-15 13:13:23
是的
风 2020-10-15 13:13:28
嗯，释放它
小聪明 2020-10-15 13:13:58
我懂了，一直释放最上面的想要控制

D 2020-10-15 13:13:58
疼痛怎么释放？@风?
风 2020-10-15 13:15:15

你想要改变疼痛吗？

D 2020-10-15 13:16:52

当然想

风 2020-10-15 13:17:07

嗯，你能觉察到那个想要改变吗？

D 2020-10-15 13:17:21

如果不想改变了，那不就是让他一直疼吗？

能察觉到

它来自想要控制

风 2020-10-15 13:17:37

你能放它离开吗？

D 2020-10-15 13:17:40

我看到他的动机了

他离开了

风 2020-10-15 13:17:49

嗯，持续释放

想要改变=不能改变

想要改变被释放，你会发现它自动改变了

想要控制被释放，你立即就能掌控了

风 2020-10-15 13:14:07

我个人做释放没有打嗝之类的反应

释放的体验是你的情绪消散

伴随着**能量离开**和轻松愉悦的感觉

它会使你的情绪 move up

幸福猫咪 2020-10-15 13:15:06

我一释放起来打嗝不断，累的不行　这是方法不对吗？

风 2020-10-15 13:15:23

是的，方法不对

释放感觉累，就是方法不对

你们可能太关注身体感受了

形成了潜在的压抑

因为累本身是想要控制造成的

风 2020-10-15 13:23:54

我去持续释放了。任何问题，都可以在六步骤中解决。没有人解答释放法的疑问时，可以参照六步骤。加油

2020-10-16 风探讨入群的原因，释放死亡恐惧的方法，以及对奇迹课程的看法

倚天 2020-10-16 08:58:57

释放法就是修改程序？

风 2020-10-16 08:59:18

是解除程序

你不需要任何程序

释放破除习惯是经常的事

习惯是自动化

自动化就是压抑到潜意识里面的生存程序

也就是那些感受

三个大的习惯或者倾向，控制、认同、安全

释放完这三个，所有的习惯和倾向都解除了

因为它是一切自动化程序的基础

倚天 2020-10-16 09:05:12

感受里面本身就藏着程序，同样吃一个辣椒，有人感受到的是“辣”，有人感受到的是“爽”，这是各人内在的程序不同，而程序到底是什么呢？习惯而已。

风 2020-10-16 09:05:27

感受就是程序

feelings are survival programs

木 2020-10-16 09:09:37

@风?你出门吗

还是天天在家里释放？

风 2020-10-16 09:10:12

之前天天在家释放

今天出来在一家星巴克坐着释放

Roller Coaster 2020-10-16 09:10:29

像这个是 92 的录像的六步骤

风 2020-10-16 09:10:55

是的，我之前发过

我翻译了两个版本

一个是 92 年课程版

一个是莱斯特音频里他解释六步骤拼起来的版本

两个版本都可以用

都差不多

喜欢哪个就用哪个

Roller Coaster 2020-10-16 09:12:25

觉得有时看英文理解得清楚点

风 2020-10-16 09:12:44

能看懂英文，当然最好还是看英文
有些话我都觉得不好翻译
因为莱斯特先生那种简洁直接的力量很难译出来
另外，**不需要控制先释放什么后释放什么，最容易觉察到什么就释放什么**
保持持续释放才是六步骤
无论什么欲望，你都不需要压抑它
觉察到的当下就可以释放

我 2020-10-16 09:23:19
好像差不多这两个版本

风 2020-10-16 09:23:45
差不太多
就是把自由改成了波澜不惊
把第五步的改变改成了控制
其他都基本一样
莱斯特进阶课程里喜欢说 **freedom**，在课程中可能觉得这个对新人意义不大，所以改成了 **imperturbability**
符合课程规范一些
imperturbability 按照莱斯特的解释，就是**一个任何人、事物都不可能打扰到你的境界**
绝对的宁静

慧轩 2020-10-16 09:43:27
本能的压抑，本能的抗拒，本能的自我保护
无意识了，麻木的太久
我 2020-10-16 09:44:38
不要推到本能上
风 2020-10-16 09:45:05
习惯而已
慧轩 2020-10-16 09:45:50
风老师没有闭关

风 2020-10-16 09:46:54
这两天朋友回来了，没闭
把六步骤放在身边
每一步都得重视
每一步都可以提醒自己
这是我从莱斯特几个音频中拼起来的他提到六步骤的只言片语

1. You must want freedom more than you want the world (approval and control).
2. Make the decision to go free.

3. All feelings culminate in two wants: wanting of approval and wanting of control.
4. Make release constant.
5. If you get stuck, let go of the wanting to change the stuckness.
6. Each time you release, you are happier and lighter. You have more motivation to go free.

课程版规范一点
莱斯特版简洁一些
他把莱斯特在其他地方讲的 **separation** 加进去了
应该是 **goals and winning** 这个音频
莱斯特讲过 **separation**
他把它看作最根本的，但这个不是在方法中要刻意去释放的东西
莱斯特只要你释放三个东西
先释放认同、控制两大欲望
然后对死亡的恐惧(想要生存/安全)会自动浮现出来给你释放
接着整个心智的驱动就没了，心智完全安静
你就不再认同你的 body mind
转而认同你的 infinite beingness
这个 separation 就结束了
只有 oneness
海尔把 separation 和 oneness 加入释放针对的欲望中，是不符合方法的
只释放两个想要就可以了，如果你时常感觉到想要安全，那就释放三个想要
课程的第八个视频是三个想要一起问
可能短短几天他们已经接触到了想要安全
关键是只释放想要控制和想要认同
不需要管别的
所有感受都是被它们驱动的
释放了两个想要，那些感受会自行消散

时代万物互联 2020-10-16 10:23:45
我现在想要改变现状。是想要控制吗？
风 2020-10-16 10:24:01
是

伯利恒之星 2020-10-16 10:25:41
昨天晚上尝试进去死亡的恐惧
两次，觉得不太安全就退出来了
风 2020-10-16 10:26:11
哈哈
成功一次
就可以进行第二次

然后再一次，再一次，再一次

伯利恒之星　2020-10-16 10:26:38

现在想一想，肯定不会死的

我是白天释放了足够多的想要控制和认同，晚上准备睡觉前，我觉得可以潜进死亡的恐惧里去看看

风　2020-10-16 10:28:47

嗯，只需要一个 decision

你就看见了

伯利恒之星　2020-10-16 10:29:12

前提是先释放想要控制和认同，然后你就清晰地看到底下就是想要生存

然后就可以决定潜进去

我现在还想进去看看

昨天没释放成功

风　2020-10-16 10:30:10

嗯，只要把覆盖着的想要控制和想要认同释放掉就好了

对死亡的恐惧就能自然浮现

伯利恒之星　2020-10-16 10:30:36

死亡的恐惧会很明显的

面对一次之后下次就会更加有把握战胜它

本质上只是感受

因为我们平时看不到它，所以对它做不了什么

它就一直用想要控制和认同来驱动我们

风　2020-10-16 10:30:49

我现在也是想要进去就能进去

只要决定面对死亡的恐惧

马上它就冒出来了

释放掉之后的那种宁静感不可言喻

对死亡的恐惧驱动了大量的心智活动

这段时间的进步比以往都大

尽管我掌握原始流程很久了

看来分享确实有用

伯利恒之星　2020-10-16 10:33:50

对，群里面很多人就这两天就比以往很长时间都要进步大

奇迹　2020-10-16 10:33:11

@风?我除了胸腹部有想要控制的感受，头部也有，也要单另释放吗？控制自己想什么念头的欲望

风　2020-10-16 10:33:44

看到想要控制，就释放就行了

直到你再没有想要控制

风　2020-10-16 10:36:15

群里面的人进步可以预见

因为我当时第一次接触到原始流程时进步也很大

我刚刚说的是我自己翻译分享了那些东西之后，竟然在这段时间也有大的进步

我 2020-10-16 10:37:07

我发现我以前释放因为方法不当吃的苦，都化为了现在有了方法后巨大的推动力量，非常的珍惜和精进。

方法不当，强行释放，很苦的，不过一切都很值得

伯利恒之星 2020-10-16 10:38:15

哈哈，我那是候觉得很有意思，发现了一个和我一样的人，把莱斯特的录音视频都看了@风

风 2020-10-16 10:39:33

我很早接触释放法，那时候看了很多人教
但我基本不说话
我当时觉得市面上所有人教的都有问题，所以把所有群都退了
自己开始找资料
找到了之后，我就自己释放去了
基本不接触任何灵修圈的人士
我之所以会加这个群是因为我当时卡住了
我想要和别人交流一下经验
但发现好像没人知道原始流程，我就没说话了
过了几天，我看大家释放的方法千奇百怪，忍不住翻译了几篇莱斯特的音频
然后把 92 年视频翻译了一部分
之前其实我和别人分享过我的方法
但他们更愿意相信“老师”
所以这两年我都没有成功分享过给谁
只有在群主这里分享成功了
有很多老师甚至宣称自己开悟了
但是教的方法完全不对头

伯利恒之星 2020-10-16 10:46:18

我对开悟的标准很高

风 2020-10-16 10:46:37

我无法分辨谁是真开悟，但是几分钟内就可以分辨出假开悟
因为话术都一样

伯利恒之星 2020-10-16 10:47:07

莱斯特那样才是开悟，beingness only

风 2020-10-16 10:49:06

但我一般不评判：谁开悟不开悟
我评判他们的方法
我不会说一个人不好，一个人好
但我会说一个方法好
另一个方法不能达到终点

我 2020-10-16 10:49:38

我在你加群的前几天，那时候就突然开始了整风运动。我突然厌烦了这些释放错误的一些东西，把群里的老师啊，或者各种信赖别的老师的那种方法什么的群友全部给踢出去了。然后开始在群里探讨释放。但是几天后就突然非常感慨，我觉得释放了几年，竟然没有碰到一个我觉得释放好的，那些所有的所谓的释放老师都讲错了，连一个能跟我正常交流，能理解我的都没有。然后我就感慨一下，要是有个人能跟我交流，帮我促进促进释放就好了，可惜没有。没想到你就出现了 [憨笑]@风

我发现这些事情都还是有预兆的，就是我突然开始的整风运动，好像就为了迎接你的到来

风 2020-10-16 10:51:13

群主还是保守的，他说奇迹课程也可以达到终点

我认为不行

以自由为目的的人马上抛弃奇迹课程

释放法不是唯一到达终点的方法

但奇迹课程不是

我 2020-10-16 10:53:22

@风?我说奇迹课程可以让人开悟，是说它里面有些字，比如说也谈到了死亡恐惧是最后要面对的，就说凭借这些字看得懂的人，可以凭借这些字得到启发，能够有希望开悟，我不是说奇迹课程这个方法能让人开悟。

风 2020-10-16 10:54:13

如果是启发，那得自悟方法了

自悟多难啊

伯利恒之星 2020-10-16 10:54:37

奇迹课程不适合所有的人

因为门槛很高

我 2020-10-16 10:54:42

我修过几个月确实没什么用。并且里面的概念太多了，脑子都会搞乱

像我这种有点基础的，还可以在里面稍微看到点东西，要是没个基础的，反正一片混乱

我看到好多修《奇迹课程》的都是傻傻的，并且**太容易陷入我执**

伯利恒之星 2020-10-16 10:55:57

外国奇迹圈也一样 @我是无限

风 2020-10-16 10:56:30

我不这么看，我认为《奇迹课程》是相似的教导

因为我感觉我能清晰的分辨一个真正体验过的人的说法和概念性的说法

当然，个人看法，仅供参考

毕竟我也没有走到终点

我 2020-10-16 10:57:12

比如释放法，他说的非常明确，清晰，但是《奇迹课程》里面就一片混乱，反正我觉得我是很难从里面理顺到什么东西

伯利恒之星 2020-10-16 10:57:21

依我的角度来看，《奇迹课程》很多人看不懂

风 2020-10-16 10:57:28

不过，莱斯特是最清晰的

尤其是越释放

我越能体验到奇迹是**相似**的教导

以前我还不会这样直接说

经过闭关释放的体验之后，我直接说**《奇迹课程》是相似的教导**

它不可能让人走到终点

因为传达这个方法的人应该本身也没觉醒

可能是某个**愚弄人的高灵**

我私下倒是认识一个很厉害的人，不过他不参与任何灵修圈

我 2020-10-16 11:03:19

没开悟的人去讲法，如果他讲的是自己的理解的话，那就很容易错，因为他限于自己的理解

这也是这里寻找莱斯特本人的亲自讲法的资料有多么重要

就像丰盛之书跟圣多纳法一样，虽然书上那些东西都说了，但是他给你改改加一加减一减，你就全乱了

就像海尔在一个释放流程里面，前面还好好的，最后一步就变成了接纳。说要去接纳那个东西

跳跃的火苗 2020-10-16 11:05:47

奇迹课程我觉得还好

讲的东西不偏

能感觉到爱 我只看了两章[捂脸]

风 2020-10-16 11:06:59

你的要求是不偏

我的要求是正确的地图

失之毫厘，差之千里

我 2020-10-16 11:07:35

如果《奇迹课程》，它真的是耶稣传导的一个开悟的法门，但是他因为转述，一转述就像海尔那种情况，他就给你转歪了，你就摸不到头脑

风 2020-10-16 11:08:04

耶稣传导不会通过通灵的方式

莱斯特说过，耶稣本人可以和你喝咖啡

他已经回来了

看看尤迦南达的自传，星光体可以直接显现在你面前

起因体可以出现在任何地方

不需要用一个管道附体

莱斯特也提到高灵喜欢愚弄人

茜 2020-10-16 11:11:31

那按照你的意思，我现在发个愿，请莱斯特化作星光体来到我面前见见我，这个也有可能对吧？

风 2020-10-16 11:11:37

嗯

甚至可以通过肉体

风 2020-10-16 11:12:02

你愿意他们就愿意

你接受就行

释放法学员有很多见到莱斯特的

对某种方法的评判，我只说一次

接下来就不聊了

只讨论释放法

Roller Coaster 2020-10-16 11:13:12

风 你释放时有感受到莱斯特的加持没

风 2020-10-16 11:14:16

我不想要加持

我觉得自己就能走到终点

自己可以做到

不需要任何外力

所以我从未呼唤过莱斯特

有方法就行了

没有必要麻烦他本人

我其实学过和研究过很多种方法

不过没必要用头脑拼接

刚刚对《奇迹课程》，那是一个平和的论断，我没想说服修它的人，可能要有一个过程

不过我认为任何人随着深入释放都能体验到这一点

真正想要自由就不会穿插

我个人的偏好是**纯粹自力的法门**

只要掺杂需要外力帮助的，我都不是太感兴趣

以前学习佛教，佛教里面也有很多他力的东西

不过南传佛教自力为主，所以我修了一阵子

最后肯定还是要自力的

因为没有他人

我 2020-10-16 12:18:48

释放法是莱斯特发现释放一天比冥想几个月的效果都好，就开始去教导释放法了

风 2020-10-16 12:19:04

是释放一次

one release

释放一次等于冥想几个月

我 2020-10-16 12:19:29

我刚觉得自己是不是夸大了，原来还不够
所以说亲传是多么重要，稍微一不留神话就说错了
错了一个字，话的意思就大减

慧轩 2020-10-16 12:29:09

一次有最低时间么，几分钟算不算

风 2020-10-16 12:30:51

一次成功释放

hai 2020-10-16 12:37:34

我是祈祷过莱斯特的帮助的，因为释放很费力，然后没几天风就进群了，我原来基本不怎么看群的，那天神差鬼使的就进来了看，就看见风刚开始分享那几天的发言，感觉像是风老师是莱斯特派来的指导者，感恩风老师，感恩莱斯特，只代表我个人的观点啊

这是巧合吗，真的中间没差几天

风 2020-10-16 12:46:33

凡是这类东西你就看作巧合就行了
我不取那些会助长小我的说法
大家都是学习释放法的人，一起加油

苏菲 2020-10-16 14:19:56

@风?想请风老师给我做个**释放引导**
我发现自己有一个因为**害怕被外界伤害而表现出强势的模式**

风 2020-10-16 14:20:42

嗯，看看你现在对它的感受，是想要控制还是想要认同？

苏菲 2020-10-16 14:20:54

想要控制

风 2020-10-16 14:21:07

你能觉察到这个想要控制吗？

苏菲 2020-10-16 14:21:16

能

风 2020-10-16 14:21:24

它离开了吗？

苏菲 2020-10-16 14:21:50

离开了一些

风 2020-10-16 14:22:18

嗯，还有剩下的想要控制吗？

苏菲 2020-10-16 14:22:41

感觉很多的想要安全

风 2020-10-16 14:22:53

好，你能觉察到它吗？

苏菲 2020-10-16 14:23:10

觉察到了
还有一部分的想要认同

风 2020-10-16 14:23:54

没事，随便挑一个
允许自己觉察到那个想要
苏菲 2020-10-16 14:24:10
嗯
风 2020-10-16 14:24:12
它离开了吗？
苏菲 2020-10-16 14:24:21
没有
风 2020-10-16 14:24:37
你卡住了吗？
苏菲 2020-10-16 14:24:49
是的
风 2020-10-16 14:24:58
你想要改变这个卡住的感觉吗？
苏菲 2020-10-16 14:25:12
想要
风 2020-10-16 14:25:39
允许自己觉察到这个想要改变
苏菲 2020-10-16 14:26:03
好的
风 2020-10-16 14:26:17
它离开了吗？
苏菲 2020-10-16 14:26:44
没有
风 2020-10-16 14:26:59
你想要控制这个过程吗？
苏菲 2020-10-16 14:27:12
想要
风 2020-10-16 14:27:37
能够觉察到这个想要控制吗？
苏菲 2020-10-16 14:27:53
能
风 2020-10-16 14:28:36
它离开了吗？
苏菲 2020-10-16 14:29:01
离开了
风 2020-10-16 14:31:36
嗯，还有更多的想要控制吗？
允许自己觉察到
苏菲 2020-10-16 14:32:13
有，嗯
风 2020-10-16 14:33:07
它离开了吗？

苏菲 2020-10-16 14:33:51
离开了一些

风 2020-10-16 14:34:35
嗯，持续这个流程
不断地允许自己觉察到想要控制或者想要认同
然后放它离开

苏菲 2020-10-16 14:35:16
嗯，谢谢风老师

风 2020-10-16 14:39:07
不客气

倚天 2020-10-16 15:30:28
想要认同是不是比想要控制更深一层的欲望？@风
想要安全——想要认同——想要控制，从深到浅是这个次序吗？

风 2020-10-16 15:33:05
是的
莱斯特两段话，讲的很清楚

莱斯特早期教导和奇迹课程可不是一回事
莱斯特早期教导是觉者讲的真理，理论上没问题，而奇迹课程理论也有问题
大部分修行方法我都研究过
也尝试过
有些是真正觉者教授的方法，有些不是
一般我不会刻意去批判一个方法
但是有人问我真伪，我不会避讳这一点
我会直接说出我自己的判断
因为真伪问题，可是会让人走一辈子的弯路
也许不止一辈子
我不会为了认同去和稀泥

马薇 2020-10-16 15:41:56
《奇迹课程》我看的不多。学习一段时间。看过辅导书《告别娑婆》，《断轮回》，感觉不错。告别娑婆里面一些知见解决我很多疑惑。。。不过后来遇见《印度吠檀多不二论哲学》，直接了当，《奇迹课程》就没再修过。[呲牙]

风 2020-10-16 15:42:31
吠檀多不二论吗？
这些都接触过
奇迹课程精髓也有问题
为什么我这么说呢
因为觉醒这个经验，表述出来可能是非常简单的事
但你要判断它却不容易

并不是说着一样的话，就都是觉者
这里面有一些细微的部分
因为我不打算涉入灵修圈，所以不打算矫正谁
一般情况下，有人和我说那些东西，我只会让他们继续释放，不会去和人争论真伪
不过你既然问到了，我就直接说
嗯，再加一句，个人观点
不过我个人认为比较可靠[偷笑]
新时代的东西，包括赛斯书，凡是我接触到的通过通灵来教导的内容，都不是真相

Ask: All the books that I read say the same thing; Patanjali says it, Yogananda says it, the Gita says it and the Vedas say it; they all say it.
问：我读过的所有书都在说同一个东西。帕坦伽利这么说，尤迦南达这么说，《薄伽梵歌》这么说，《吠陀经》也这么说。
Lester: And they said it a thousand years ago, a million years ago, a billion years ago, a billion, billion years ago, and in the future, they'll say the same thing. Because Truth is that which never changes; It is changeless. The basic Truth will never change in all eternity and you can know this for the entire universe. If somebody comes from a planet billion and billions of light-years away and tells you otherwise, no matter how high he looks, acts and talks, if it doesn't fit in with what you know of the changeless Truth, you can be sure he's wrong, even though he's acting and looking like a god.

答：一千年前他们就这么说过，一百万年前也是，十亿年前也是，无数年前也是，未来他们说的也会是同一个东西。因为真理从不改变，永不改变，整个宇宙都是这样。如果有个来自无数光年以外的存在告诉你相反的东西，不管他的言谈举止有多像上帝，如果他所说的跟你所知的永不改变的真理相悖，你可以确定他是错的。

Do you know what I'm saying? Even if an angel tells you something, if it's not in accordance with Truth, reject it, because there are so many high appearing beings that look like gods that you can be very easily fooled,-

until you know the Truth. Truth is the same throughout from infinity to infinity.

你明白我的意思吗？哪怕是天使告诉你，但只要他说的违背真理，那就拒绝相信，因为你很容易被很多看起来像上帝的高灵所愚弄，除非你知道真理。真理不管放在哪里，都是一样的。真理贯穿全宇宙

我不评论任何人
我只评论方法
我看过英文版奇迹课程
我可以百分百确定它是伪法

时代万物互联 2020-10-16 15:51:02
@风?真理是什么，

风 2020-10-16 15:51:53
我们是无限存在

时代万物互联 2020-10-16 15:52:29
这句就是真理，

风 2020-10-16 15:53:08
嗯，真理只能通过体验
不能用语言文字来传达

ZOEY 2020-10-16 15:54:25
@风 巴夏传讯你怎么看呢？

风 2020-10-16 15:54:33
伪

阿正哥一女磨王 2020-10-16 15:54:54
@风?星际家园干啥的？

风 2020-10-16 15:55:07
没听说过
一百个没有觉醒的人，不能拿一百个心智拼起来一个觉醒的洞见

奇迹 2020-10-16 15:58:31
不过我有一个问题想问一下风，比如释放法释放后从事的行业会有所调整吗？

风 2020-10-16 15:58:43
释放会得到自由
得到自由之后，你想从事什么行业都可以
因为自由的意思就是自由
freedom means freedom

奇迹 2020-10-16 15:59:21

比如我打算从事保险。但有犹豫，保险讲的就是风险啊之类的

会不会冲突啊，我脑袋转不过来

风 2020-10-16 15:59:43

没有关系，释放想要控制就行了

奇迹 2020-10-16 16:00:18

我担心保险关注了很多恐惧的事情，心就不自由了

这就是我的卡点

风 2020-10-16 16:01:03

所有思想都是限制性思想

它们都是感受驱动的

而所有感受都是想要控制和想要认同

包括你这个想法

奇迹 2020-10-16 16:02:07

我还没自由，我是基于恐惧才想去买保险，觉得靠谱才想做。这也是限制吧

风 2020-10-16 16:02:16

是啊

但是你发现限制了，可以释放你的基本欲望

而不用纠结在这些想法中

完全可以不通过工作来生活

你通过工作来生活，莱斯特称之为奴隶意识

你认为不工作就会死

风 2020-10-16 16:11:53

接触了“世界”两天，我状态明显有下降

刚刚竟然感到了一点累

我持续释放去了

不能再反复啊

加油各位[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

互相鼓舞

奇迹 2020-10-16 16:13:05

老师等下

指导我一下这个怎么问

开个头吧

直接释放恐惧呗

风 2020-10-16 16:13:52

想到你的财务状况，你的第一感觉是什么？

想要控制还是想要认同？

把对目标的想要控制和想要认同释放掉
如果有想要安全浮现，就释放掉

慧轩 2020-10-16 16:16:15
@风?你自由了会怎么样

风 2020-10-16 16:16:48
自由的事，我也不知道啊
我去释放了

2020-10-16（新）风总结释放欲望流程，回答一些问题，并且带领大家释放

我 2020-10-16 13:11:12
@风?你来这个群带带新人啊，这里全是新手[憨笑]

风 2020-10-16 13:15:05
把六步骤放在旁边
所有释放法需要的知识里面都有

D 2020-10-16 13:17:21
@风?我为什么想睡的时候，觉得那是“想跟睡眠认同”，而不是想要控制，释放掉这个我就立刻不困了

风 2020-10-16 13:18:08
那也可以
觉察欲望是个特别 personal 的事情

风 2020-10-16 13:18:44
你没必要让别人教你是哪个欲望
像我引导的时候只是问你是哪个
你觉得是哪个就是哪个

罗婉毓 2020-10-16 13:32:24
不同情绪用不同释放方法吗？

风 2020-10-16 13:33:20
不用
同一种流程就适用了
你体验到释放的感觉了吗？

Yan 2020-10-16 13:43:51
@风?昨天按你说的去释放想要改变，释放死亡恐惧，又碰到问题了，释放时蹦出一个念头，我还只有十年寿命了，十年后我就嗝屁了，我能允许这个想法吗？一直不允许，也很难受。我母亲从小身体不好，就是这个寿命去的，我害怕像她一样？咋摆脱这种家族的命运？
是不是释放死亡的恐惧很难？
谢谢

风 2020-10-16 13:47:19
你想要控制那个状况吗？
Yan 2020-10-16 13:48:22
想啊，受不了，十年后就完了
我想控制
想活长一点
甚至想是不是从现在开始要珍惜时间，因为只有十年了
风 2020-10-16 13:52:22
你能觉察到那个想要控制吗？
你想要觉察到感受吗？
Yan 2020-10-16 13:52:43
能感觉到
风 2020-10-16 13:52:50
嗯，它离开了吗？
Yan 2020-10-16 13:53:02
没离开，还在
风 2020-10-16 13:53:22
你还想要控制那个状况吗？
Yan 2020-10-16 13:53:45
是啊，还想控制，想要长寿
风 2020-10-16 13:53:58
允许自己觉察到这个想要控制
Yan 2020-10-16 13:54:22
嗯，看到了
风 2020-10-16 13:54:24
看看它离开了吗？
Yan 2020-10-16 13:54:45
没有，咋让它离开，插管吗？
风 2020-10-16 13:56:39
不需要
它没有离开，你想让它离开吗？
Yan 2020-10-16 13:57:09
想要啊
风 2020-10-16 13:57:19
你能觉察到这个想要吗？
Yan 2020-10-16 13:57:26
能
风 2020-10-16 13:57:55
嗯，觉察到它
风 2020-10-16 13:58:03
它离开了吗？

风 2020-10-16 13:58:42

你还不会释放情绪吗？
如果你还不会，你可以从释放情绪入手
也可以跟着我的引导直接试试释放欲望
释放的体验可能超乎你的想象
所以尽可能不要多想
试着去做

幸福猫咪 2020-10-16 13:55:10

风老师，你释放是释放欲望而不是感觉，我可以这么理解吗？

风 2020-10-16 13:55:31

嗯，**在原始课程中，释放感觉是课程的前两天**
后两天是释放欲望
流程更加简单
因为欲望是情绪的成因
所以一个基本欲望被释放，成千上万个情绪也会随之消散

罗婉毓 2020-10-16 13:57:12

我觉察不到情绪咋办

风 2020-10-16 13:59:59

你刚刚是感觉不到情绪吗？

罗婉毓 2020-10-16 14:00:11

是的

风 2020-10-16 14:00:24

你感觉不到情绪，但是想要去感觉，对吗？

罗婉毓 2020-10-16 14:00:43

嗯嗯

风 2020-10-16 14:00:51

这个就是想要控制
你试图努力去改变你现在的感受
你能觉察到这个想要控制吗？
觉察，就是感觉到

Yan 2020-10-16 14:02:02

就觉察它行了吗？

风 2020-10-16 14:02:18

不是

Yan 2020-10-16 14:03:22

是不是要问三句话，释放想要控制身体，想要长寿的感觉

风 2020-10-16 14:03:40

不需要

罗婉毓 2020-10-16 14:01:26
可以感觉到
风 2020-10-16 14:01:41
嗯，**放轻松，只是觉察它**
允许自己更多地觉察到它
它离开了吗？
罗婉毓 2020-10-16 14:02:34
嗯，好像离开了
风 2020-10-16 14:02:50
还有剩下的想要控制，对吗？
罗婉毓 2020-10-16 14:03:02
嗯，是的
风 2020-10-16 14:03:16
觉察到它
它离开了吗？

风 2020-10-16 14:03:44
流程特别简单
你想要控制那个状况
你就释放想要控制
然后允许更多的想要控制被觉察到
然后让它离开
再允许更多的想要控制被觉察到
让它离开
释放想要认同也是一样
只不过，有可能你在释放想要认同的时候，突然会卡住
这就是想要认同驱动发展了一个想要控制，因此导致你卡住
所以每当你卡住，你就觉察到你是想要控制这个卡住的状况
释放掉你的想要控制
你的卡住的感觉就变成顺畅的感觉
你就能继续释放想要认同
六步骤包含了一切你需要知道的东西

Yan 2020-10-16 14:06:34
让它离开，是心里的想象吗？还是有一个动作，有问句之类？
风 2020-10-16 14:06:42
我刚刚引导你的方法就是那个简单的流程
你还没体验到吗？
还没体验到我们就再来一遍
Yan 2020-10-16 14:07:13
感觉轻松了一点，还是不明白

风 2020-10-16 14:07:36

你就允许自己觉察当下的感受，问自己，这是想要控制还是想要认同

觉察到那个你最容易觉察到的“想要”

然后问自己“它离开了吗？”或者“我能放它离开吗？”

接着再看看自己还有没有剩余的想要控制或者想要认同

继续让自己更多地觉察到它

Yan 2020-10-16 14:08:56

那可能会一直回答不能哦

风 2020-10-16 14:09:08

ok 的

如果你感觉到抵抗、用力，你试图让过程快一点，那就是想要控制

你觉察到这个想要控制，就可以释放它

你继续试试

Yan 2020-10-16 14:10:10

是的，经常想要快点，用力不达

风 2020-10-16 14:10:10

你能够感觉到想要控制吗？

Yan 2020-10-16 14:10:19

能

风 2020-10-16 14:10:30

嗯，它离开了吗？

Yan 2020-10-16 14:10:38

没有

一直回答这个问题吗

直到回答有

风 2020-10-16 14:11:10

你想要控制这个过程，让它快一点吗？

Yan 2020-10-16 14:11:20

是啊

风 2020-10-16 14:11:29

你能够觉察到这个想要控制吗？

只是觉察到

Yan 2020-10-16 14:12:06

是的

风 2020-10-16 14:12:15

嗯，它离开了吗？

Yan 2020-10-16 14:12:26

好像少了些

风 2020-10-16 14:12:42

少了些，但是还有，对吗？

Yan 2020-10-16 14:12:48

是的

风 2020-10-16 14:12:57

允许自己只是觉察到它

它离开了吗？

Yan 2020-10-16 14:13:27

是的，我想要快点

风 2020-10-16 14:13:40

嗯，能看到自己想要控制它吗？

Yan 2020-10-16 14:13:44

能

风 2020-10-16 14:14:03

嗯，这个想要控制被释放了吗？

Yan 2020-10-16 14:14:14

差不多了

风 2020-10-16 14:14:25

重复这个流程

直到你感到自由

Yan 2020-10-16 14:14:41

嗯，明白了，一直在心理问

你的引导为啥感觉很简单，轻松，比我问的三句话，自己问话感觉很用力，难受

风 2020-10-16 14:15:51

通过练习就会了

放轻松点，多练习

如果你用力，那就不符合六步骤的第六步

你就要释放想要控制

而这是第五步

Yan 2020-10-16 14:16:36

是的，太用力就走不了

风 2020-10-16 14:16:41

六步骤包含了你所需要知道的一切

宏 2020-10-16 14:16:45

@风?比如我头很疼，想要不疼就是想要控制。无论释放多少次，头还是疼，还是想不疼。这个想要控制就释放不掉。

风 2020-10-16 14:17:03

你现在需要控制这个头疼的状况吗？

宏 2020-10-16 14:17:14

是的

风 2020-10-16 14:17:25

你能看到这个想要控制吗？

宏 2020-10-16 14:17:37

能

风 2020-10-16 14:17:52

允许自己更多地觉察到它

宏 2020-10-16 14:18:12

嗯

风 2020-10-16 14:18:29

它离开了吗？

宏 2020-10-16 14:18:39

没有

风 2020-10-16 14:18:53

你是不是想要控制这个释放过程？

宏 2020-10-16 14:19:06

是的

风 2020-10-16 14:19:17

嗯，能够觉察到这个想要控制吗？

宏 2020-10-16 14:19:27

能

风 2020-10-16 14:19:39

嗯，看看它离开了吗？

宏 2020-10-16 14:20:34

想要控制释放过程，这个想要少了一点

风 2020-10-16 14:20:57

嗯，还有对吗？

宏 2020-10-16 14:21:07

是的

风 2020-10-16 14:21:18

允许自己觉察到它

风 2020-10-16 14:21:34

它离开了吗？

宏 2020-10-16 14:21:43

还有

风 2020-10-16 14:22:01

允许自己在此刻觉察到

对此保持更多地觉察

看看它离开了吗？

宏 2020-10-16 14:22:52

还有[捂脸]

风 2020-10-16 14:23:05

卡住了吗？

宏 2020-10-16 14:23:20

是的

风 2020-10-16 14:23:26
你想要改变这个卡住的感觉吗？
宏 2020-10-16 14:23:34
是的
风 2020-10-16 14:23:42
你能只是觉察到这个想要改变吗？
宏 2020-10-16 14:23:52
能
风 2020-10-16 14:24:25
这个想要改变离开了吗？
只是这个想要改变
宏 2020-10-16 14:24:59
没有
风 2020-10-16 14:25:19
你能觉察到这个想要改变吗？
允许自己觉察到这个想要改变
宏 2020-10-16 14:25:33
能
风 2020-10-16 14:25:57
嗯，只是轻松地觉察到它
风 2020-10-16 14:26:01
它离开了吗？
宏 2020-10-16 14:26:56
还有
风 2020-10-16 14:27:09
你想要控制这个释放过程吗？
不要紧，继续做
你想要控制这个释放过程吗？
宏 2020-10-16 14:27:29
是的
风 2020-10-16 14:27:52
能够觉察到这个想要控制吗？
宏 2020-10-16 14:28:01
能
风 2020-10-16 14:28:12
它离开了吗？
宏 2020-10-16 14:29:14
好像没有。要是离开了，就是任由释放卡住了吗？
风 2020-10-16 14:31:54
你要继续做吗？
我可以继续带你体验一下
宏 2020-10-16 14:33:20
@风?谢谢[玫瑰]，我再继续自己用这个流程吧，太麻烦您了。

风 2020-10-16 14:33:47

没关系，主要是带你体验到这个过程

只要你体验过，你就知道是怎么回事

宏 2020-10-16 14:34:22

[强]，**越是期待，越容易卡住**

风 2020-10-16 14:34:23

你自己试试也行，放松，让自己轻松地进行这个流程

保持简单

宏 2020-10-16 14:34:51

好的，谢谢[玫瑰]

期待释放效果，又是想要控制了

Yan 2020-10-16 14:27:57

是不是释放过程中头疼，吐，身体反应激烈，有问题啊？实际释放是很轻松的？

风 2020-10-16 14:28:28

有时候会出现，大部分时候很轻松

Yan 2020-10-16 14:29:50

还有释放一定要双手放胸腹吗？去感觉胸腹身体的反应吗？

风 2020-10-16 14:31:27

不是，离开了就顺畅了

Yan 2020-10-16 14:36:50

风，我都想拜你为师了[呲牙]

风 2020-10-16 14:37:17

六步骤就是老师

这是个自我成长的流程

Yan 2020-10-16 14:38:49

你引导的好

a man 2020-10-16 14:38:58

大家觉得六步骤的第一步，想要自由大于想要认同和控制，这个想要是贪求，是想要控制的欲望吗？需要释放吗？

风 2020-10-16 14:40:43

按照莱斯特在音频里的说法，**你用想要自由来消灭想要这个世界(想要控制和想要认同)**

等你释放掉这两个想要，对死亡的恐惧浮现出来，你释放掉，整个心智就消除了

剩下的就是无限存在

也就是自由

所以，只要你想要自由，你就会做出自由的决定，你就能持续释放

也就能带你达到自由

催眠师-xuxu 2020-10-16 14:42:11

所以不需要释放“想要自由”，这是一个奠基，对吗？

风　2020-10-16 14:42:37

只需要释放想要控制和认同

如果你想到“自由”这个主题时，你感受到的是想要控制和认同，那就释放

雁归来　2020-10-16 14:42:54

请问，公开场合说话容易紧张，如何释放？

风　2020-10-16 14:43:13

你想要控制那个紧张的状况吗？

雁归来　2020-10-16 14:43:36

是想要变得不紧张

变得从容淡定

风　2020-10-16 14:43:47

嗯，现在你能觉察到这个想要控制吗？

雁归来　2020-10-16 14:44:01

能

风　2020-10-16 14:44:11

允许自己更多地觉察到它

它离开了吗？

雁归来　2020-10-16 14:44:23

嗯

风　2020-10-16 14:44:36

你还有剩余的对那个紧张状况的想要控制吗？

雁归来　2020-10-16 14:44:52

太多了，这紧张

伴随几十年

风　2020-10-16 14:45:08

嗯，你想要改变它吗？

雁归来　2020-10-16 14:45:11

还有

以前是一直想改变

一直被困扰没成功

风　2020-10-16 14:45:43

现在你能够觉察到那个想要改变吗？

雁归来　2020-10-16 14:46:03

在觉察

群友　2020-10-16 14:48:45

@风?我感觉在释放控制的同时下面压着的情绪几乎同时就释放了

风　2020-10-16 14:49:48

是的

因为 wants 是 cause of feelings
想要是产生情绪的原因
释放一次想要，就会释放掉它下面的成千上万个情绪

群友 2020-10-16 14:52:25
好像只释放控制就行了，控制无处不在的感觉，求认可后面也是想要控制人事物的反应

风 2020-10-16 14:52:43
认同是控制的原因
得不到认同，所以想要控制别人来认同你
想要生存是想要认同的原因

群友 2020-10-16 14:53:12
就是说先想要认同才想要控制吗？

风 2020-10-16 14:53:16
你觉得别人认同你，你就安全了
我把莱斯特原话发给你

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。认同和控制。当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

风 2020-10-16 14:57:29

理论非常简单

实践流程也很简单

威力却很巨大

去释放吧，获得所有好处

引导别人释放的时候，自己要释放掉对他的想要控制和认同，这样引导发生的就会很有效果

以前莱斯特的 sedona institute 就是这样做的

释放法教师在引导学生之前会先做流程

风 2020-10-16 15:02:55

控制和认同一起释放

觉察到哪个就释放哪个

自在人生 2020-10-16 15:03:48

哦，明白了谢谢老师??

风 2020-10-16 15:05:24

不客气

JianWang 2020-10-16 15:05:22

@风 你在哪里闭关？

风 2020-10-16 15:05:45

我在上海浦东闭关，和莱斯特先生一样，都在闹市[偷笑]

不过这两天朋友来了，没闭

罗婉毓 2020-10-16 15:06:36

@风?感恩老师今天的引导

风 2020-10-16 15:07:19

不客气

自在人生 2020-10-16 15:08:12

@风?闭关心能静下来不被别的事打扰会专心释放吧

风 2020-10-16 15:08:41

不一定

实际上都是你自己在打扰自己

JianWang 2020-10-16 15:08:47

@风 是家里还是专门的闭关中心？

风 2020-10-16 15:09:00

家里

自在人生 2020-10-16 15:10:55

@风?刚开始学静不下心，需要怎么做呢

风 2020-10-16 15:11:02

释放

你会释放了吗？

会了，就用
用一次，你的心智就更安静一些
莱斯特说，只要做一次释放，就等于几个月的冥想带来的安静心智的效果
one release

确实如此
我学过很多方法，我做过各种不同的禅修和冥想
一次释放就等于它们几个月的效果
没错

战略 2020-10-16 15:14:28
@风?释放具体怎么做？
为什么我越释放越痛苦
使劲回忆痛苦往事

风 2020-10-16 15:14:49
你想要改变那个痛苦的状况吗？
战略 2020-10-16 15:15:01
@风?哭了
风 2020-10-16 15:17:34
你现在能够觉察到那个想要改变吗？

圆圆 2020-10-16 15:14:27
@风?请问如何判断想要控制想要认同离开了？
风 2020-10-16 15:15:00
你有过释放的感觉吗？
变得更轻松，更愉悦，伴随着能量从胸腹处离开
一种更愉悦的感受涌上来
圆圆 2020-10-16 15:15:44
@风?体验过释放胸腹部的情绪
风 2020-10-16 15:15:51
嗯
释放欲望的体验比它更深
所以当欲望离开时，你会明显地更轻松、愉悦、自由
圆圆 2020-10-16 15:16:59
@风?是不是当想要控制和认同离开的时候，胸腹部的情绪也会消散？心里感到很平静和轻松？
风 2020-10-16 15:17:05
嗯
会更深入彻底
圆圆 2020-10-16 15:19:36

@风?是不是当有情绪出现在胸腹部的时候，就上溯到想要控制或认同，认出之后，控制或认同就会自动离开，同时胸腹部的情绪能量也会跟着消散？是这样的过程吗？

风　2020-10-16 15:20:18

嗯

只要认出想要控制和想要认同

会有一个自然放它离开的倾向（tendency）

它就会离开

它导致的很多情绪也就会消散

圆圆　2020-10-16 15:22:54

@风?好的，明白了，谢谢！还有请问像您这样闭关释放的，是什么都不做，一直观察胸腹部的感觉吗？

风　2020-10-16 15:23:52

不断觉察当下的想要控制和想要认同

重复流程

贯彻六步骤

持续释放

圆圆　2020-10-16 15:25:19

@风?好的，谢谢您！

大象　2020-10-16 15:23:59

@风?怎么做身体疼痛的释放

第一次进群不会

风　2020-10-16 15:24:23

嗯，你现在想要改变那个疼痛吗？

大象　2020-10-16 15:24:30

觉知感受右手疼痛

想要改变

风　2020-10-16 15:24:44

你能觉察到自己的想要改变吗？

大象　2020-10-16 15:24:53

能

风　2020-10-16 15:25:07

允许自己更多地觉察到这个想要改变

这个想要改变，离开了吗？

大象　2020-10-16 15:25:39

就这样反反复复想这个释放吗？

风　2020-10-16 15:25:50

不是

你没有体验过情绪的释放吧

大象　2020-10-16 15:26:14

不知道啊，第一次进群

风　2020-10-16 15:26:25

人的感觉中心在胸腹
你可以在胸腹中体验到情绪
人的情绪有九类，由低到高
情绪释放的感觉，是你的情绪消散掉
同时伴随着轻松和愉悦

大象 2020-10-16 15:27:03
我只感觉右手疼痛，没有想胸腹部位
我是反复想：**我愿意放下右手疼痛的控制欲**
就这样反复想，不知道对不对

风 2020-10-16 15:27:47
不要这样想
这是压抑情绪

大象 2020-10-16 15:28:12
所以请教你啊@风

风 2020-10-16 15:28:24
嗯，**你能够只是觉察到这个想要改变吗？**
只是允许自己觉察到它
去感觉它

大象 2020-10-16 15:28:51
我能觉察到想改变的心

风 2020-10-16 15:30:25
嗯，对它保持觉察

朝颜 2020-10-16 15:29:33
@风?万念俱灰里面的情绪是最难释放的吗？

风 2020-10-16 15:29:44
情绪释放都没什么难的

朝颜 2020-10-16 15:29:49
感觉都是些不明显的感受

RainForest 2020-10-16 15:30:59
风老师，请问想要控制（比如想要改变）就不用问三问句了，因为一般觉察到想要控制它就离开了，对吗？

风 2020-10-16 15:31:07
是的

朝颜 2020-10-16 15:31:08
我对万念俱灰里面的情绪没感觉@风

大象 2020-10-16 15:31:10
不断觉察？

风 2020-10-16 15:31:18
不是不断觉察

第一步是觉察你的感受，认出它是想要控制还是想要认同

大象 2020-10-16 15:31:43

想控制

风 2020-10-16 15:31:49

第二步是问它是否离开了？

大象 2020-10-16 15:31:57

没有

风 2020-10-16 15:32:16

嗯，**如果没有离开，那就看看自己是不是想要改变它？**

然后觉察这个想要改变

然后再问自己“它有没有离开？”

大象 2020-10-16 15:35:13

这就是释放啊，懂了我继续练习去

Chloë • 2020-10-16 15:33:04

没有离开 还是特别想要

风 2020-10-16 15:33:18

嗯，觉察到这个想要

允许它浮现到表面

然后，再看看它离开了吗？

Chloë • 2020-10-16 15:33:40

差不多了

好像能接纳自己本来的样子了，没有那么多想要就比较平安

朝颜 2020-10-16 15:32:04

不需要知道情绪吗？

风 2020-10-16 15:36:48

不用特意知道情绪

文兰 2020-10-16 15:36:36

@风?请问，情绪表中的每个情绪，自己都要释放一遍吗

风 2020-10-16 15:36:54

不是

你学会释放欲望之后，就只释放欲望

那些情绪都会自动消散

因为它们都是被想要控制和认同驱动的

文兰 2020-10-16 15:38:10

好

朝颜 2020-10-16 15:38:39

释放欲望是感受不到强烈大的情绪的，是吧

或者说不会陷在情绪里，是吧@风

风 2020-10-16 15:39:15

不一定
有时候，会伴随着强烈的情绪

群友
你学释放法几年了？
风　2020-10-16 15:48:52
六年

冰紫　2020-10-16 15:49:03
@风?好爱你??
风　2020-10-16 15:49:22
谢谢，我也爱你

罗婉毓　2020-10-16 15:49:47
@风?我**想要**控制儿子不玩手机，要怎么释放
风　2020-10-16 15:51:06
你能觉察到这个想要控制吗？
罗婉毓　2020-10-16 15:51:33
嗯，有
风　2020-10-16 15:51:41
觉察到更多
它离开了吗？
罗婉毓　2020-10-16 15:51:56
没有
风　2020-10-16 15:52:55
你想要控制这个过程吗？
罗婉毓　2020-10-16 15:53:14
是的
我现在想让这情绪离开
风　2020-10-16 15:55:24
嗯，这是想要控制吗？
你能只是觉察这个想要控制吗？
罗婉毓　2020-10-16 15:56:07
嗯嗯，我通过观呼吸发现它一点一点的消失
风　2020-10-16 15:56:20
不用观呼吸
只是觉察这个想要控制
然后，看看它离开了吗？
罗婉毓　2020-10-16 15:56:34
嗯
离开了

自在人生　2020-10-16 15:53:25

@风?觉察不到不能释放吗

风 2020-10-16 15:54:00

觉察就是让潜意识中的 feeling 浮现到表面

嗯，觉察到了才能释放它

2020-10-18（新）风解释六步骤

风 2020-10-18 11:00:19

你的理解发生了错误

“目的”不是问题，不符合六步骤才是问题

让我进一步解释一下

当流程说“允许自己觉察到”时，它指的不是

你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的

情况下觉察到什么

不需要呼唤努力、不需要使用控制

课程为什么不教你“如何觉察”？

因为“如何”含有一种头脑的努力

风 2020-10-18 11:07:49

比如，你问自己现在想要控制还是想要认同

你马上就能觉察到

如果不能，那你就是想要让自己能

想要事情按照自己的来，那就是想要控制

这非常简单

所以，再说一次，你们要牢记六步骤

把它放在身边，随时拿起来看

释放的任何问题都能在六步骤中找到答案

风 2020-10-18 11:07:49

我可以逐步说一下

第一步是“你必须想要自由超过想要控制和认同”

想要控制和认同是一种限制你的感受

但有时候我们就会这么愚蠢

我们宁愿要限制不要自由

有时候你会卡住真的就是因为你不愿意释放它们

Just want it.

当你认识到想要控制和认同限制你时，你就更想要自由

所以六步骤其实不用解释

它就是简洁的字面意思

第二步，做出自由的决定

决定就是决定

因为想要自由，所以你决定去做

第三步，就是所有感受都是想要控制和认同

时时刻刻你都有感受，你看到的整个世界，就是想要控制和认同

你二十四小时防卫着，不让死亡的恐惧浮现出来
防卫的机制，就是想要控制和认同
第四步，就是持续释放。持续的意思就是持续
你做第一次，然后能做第二次、第三次、第四次。。。。。直到最后一次达到自由

风 2020-10-18 11:12:02

莱斯特说＂there is no stop in the six step″
并没有一个＂停止＂在六步骤里面
持续的意思就是持续
第五步，是一开始可能会用到最多的，因为你会经常卡住
但是卡住只是因为你想要控制而已
卡住的唯一原因就是想要控制在运作
就这么简单

风 2020-10-18 11:14:23

释放掉这个运作你的想要控制，卡住的感受就立即变成了顺畅
第六步，也是我们最容易忽视的一步
每次释放都会让你更自由，当然也用轻松、愉悦来形容，但归根结底就是自由
这些体验带来的动力会让你加强第一步的想要自由
而莱斯特说过“如果你彻底做到第一步，你会自然贯彻下面的五步”

风 2020-10-18 11:18:53

如果你彻底做到第一步，你就没有任何阻碍了
控制是好事情，想要控制不是。想要＝匮乏
想要控制，是对控制的一种匮乏感
OK,六步骤就是六步骤
放在身边，极大加速你们的释放
我去释放了
只需要用释放流程就行了
如果没在释放，就要用六步骤来提醒自己
如果在释放，你就持续释放下去

2020-10-20 我们所谓的梦境比物质世界更真实

风 2020-10-20 22:10:29

接着我重置了阿含经
我重置了圣经
重置了吠陀经典
清理了所有物质世界的业力
清除物质世界的业力事实上是我看到
我们所谓的梦境比物质世界更真实
我看到我关于它的种子消失了
伴随的是性欲的消失

男性和女性没有任何区别
不过我也知道我保留了星光体的业力和因果体的业力

2020-10-20 风闭长关前专门引导群友释放 1

风 2020-10-18 12:16:23
我可能会闭一个长关
所以把目前为止对六步骤的心得总结一下

伯利恒之星 2020-10-18 12:24:08
@风?加油，一起成功[拥抱][拥抱]

风 2020-10-18 12:25:52
加油 [拥抱]

风 2020-10-20 10:06:00
Don't say those limited words.
我在释放中，感觉到群里有很多人在偏离释放的道路
所以我在闭关期间，决定每天留半个小时打开手机接收消息，如果有人需要我的帮助，可以在这个时间段艾特我
你们选个时间段吧

Nothing 2020-10-20 10:11:29
@风?现在可以吗？

风 2020-10-20 10:11:42
可以
那就 10 点到 10:30

慧轩 2020-10-20 10:12:15
@风?要红包吗，加我微信

风 2020-10-20 10:12:25
不用发红包
钱现在对我没有任何意义了
谁释放有困难，我引导他走一下流程
理论的解答实际上益处不是很大
limited thought.
你要试一试吗？
谁想试一试？

安 2020-10-20 10:16:55
@风?我来，我卡在控制上了，我越想放，就越去控制

风 2020-10-20 10:17:18
好，一个个来
你现在的感受是什么？
清晰吗？

安 2020-10-20 10:18:00
紧张，清晰@风

风 2020-10-20 10:18:22
你现在想要控制还是想要认同？
安 2020-10-20 10:18:31
控制
风 2020-10-20 10:18:42
嗯，觉察到了它吗？
安 2020-10-20 10:18:49
能
风 2020-10-20 10:19:10
它有没有被放走？
安 2020-10-20 10:19:40
去想时就松了些
风 2020-10-20 10:20:00
你还是想要它马上离开，对吗？
安 2020-10-20 10:20:09
对
风 2020-10-20 10:20:27
你现在做出的所有努力，都是想要让这个过程马上发生
安 2020-10-20 10:20:41
是
风 2020-10-20 10:20:41
你想让它离开，你在努力控制
安 2020-10-20 10:20:49
是
风 2020-10-20 10:20:53
你能注意到这个想要控制吗？
只是觉察到这个想要控制的感觉
安 2020-10-20 10:21:10
能
风 2020-10-20 10:21:25
好，允许自己只是觉察这个想要控制
它离开了吗？
安 2020-10-20 10:21:49
但是更多的是在大脑里产生的
风 2020-10-20 10:22:06
你想要让它在别的地方发生吗？
安 2020-10-20 10:22:25
是的
风 2020-10-20 10:22:42
能觉察到这个想要吗？
安 2020-10-20 10:22:47
在身体其他部位
能

风 2020-10-20 10:22:58
它离开了吗？
安 2020-10-20 10:23:16
离开了
风 2020-10-20 10:23:35
你有没有变得轻松，你的想要控制有没有减弱？
安 2020-10-20 10:23:56
一去想控制欲就又回来了
风 2020-10-20 10:24:15
还有剩下的
风 2020-10-20 10:24:31
你想要改变这个状况吗？
安 2020-10-20 10:24:39
想
风 2020-10-20 10:25:09
你能觉察到这个想要改变吗？
安 2020-10-20 10:25:47
不太确定，是否正确觉察
风 2020-10-20 10:26:00
你想要正确吗？
安 2020-10-20 10:26:16
想
风 2020-10-20 10:26:22
看到这个想要了吗？
安 2020-10-20 10:26:35
看到
风 2020-10-20 10:26:41
它离开了吗？
安 2020-10-20 10:27:23
走到一半，又被我压回去了
风 2020-10-20 10:27:43
没关系，你想要控制这个过程发生得更顺畅吗？
安 2020-10-20 10:27:57
是的
风 2020-10-20 10:28:14
这个想要控制已经被你觉察到了
你能只是看着这个想要控制吗？不用管别的东西，只是这个想要控制
安 2020-10-20 10:28:56
能
风 2020-10-20 10:29:04
它离开了吗？
安 2020-10-20 10:29:59
升起来了，但还是卡在肚子这里

风 2020-10-20 10:30:31

不

你们没有抛弃从前关于释放的概念

想要控制、想要认同，你不需要注意它在哪里

你不需要操作“腹肌”

安 2020-10-20 10:32:11

[捂脸]我就是去注意了

风 2020-10-20 10:32:26

不用

去掉多余的步骤

很多时候不是做得太少，而是做得太多

当我引导的时候，最好抛弃所有概念

只是就我引导的这一句来回答

我说“觉察到想要控制”的时候，就只是觉察到

安 2020-10-20 10:33:59

凭直觉答吗

风 2020-10-20 10:34:13

嗯，你感觉有就有

感觉不到，那就是不清晰

你就回答我不清晰

这简单吗？

@安?继续

@安?

专注到你刚才的问题上，你想要控制还是认同？

安 2020-10-20 10:36:20

控制

风 2020-10-20 10:36:35

能够觉察到吗？

在这一刻

安 2020-10-20 10:36:50

能

风 2020-10-20 10:37:02

只是觉察到它

它离开了吗？

安 2020-10-20 10:37:27

没有

风 2020-10-20 10:37:45

嗯，你想要改变它吗？改变你现在的感受

安 2020-10-20 10:37:58

想改

风 2020-10-20 10:38:08

这个想要你觉察到了吗？

安 2020-10-20 10:38:40

觉察了

风 2020-10-20 10:38:48

允许这个想要更多地被你觉察到

只是放轻松，允许自己觉察到它

它被放走了吗？

安 2020-10-20 10:39:30

放不松

风 2020-10-20 10:40:02

你想要控制这个过程吗？

安 2020-10-20 10:40:13

没，我自己抓太紧了

想

风 2020-10-20 10:40:38

允许这个想要控制被你觉察到

你现在,在用力、努力去做“觉察”这个动作吗？

安 2020-10-20 10:41:02

觉察了

是的

风 2020-10-20 10:41:30

看到你的努力

这是想要控制

安 2020-10-20 10:41:41

是

风 2020-10-20 10:41:47

看到你在努力，它离开了吗？

安 2020-10-20 10:42:03

离开了

风 2020-10-20 10:42:18

你还有想要控制吗？

你还想要控制那个状况吗？

安 2020-10-20 10:42:38

不太想了

松了

不想了

风 2020-10-20 10:42:58

那你现在的感受是什么呢？

安 2020-10-20 10:43:33

轻松了，没感受

身体轻了，没其他明显感受

风 2020-10-20 10:44:15

但还是没有感到非常愉悦，对吗？

安 2020-10-20 10:44:28

是的

风　2020-10-20 10:44:28
这是个不明显的感受
对这个不明显的感受，看一看它
你希望改变它，变得更愉悦吗？
安　2020-10-20 10:45:34
没想过，你说了才想[捂脸]
风　2020-10-20 10:45:45
因为我帮你把它拉出来了
潜意识的东西
你能只是觉察到这个想要改变吗？

冰紫　2020-10-20 10:46:27
这个就是卡住了是吗？@风?
风　2020-10-20 10:46:34
嗯

安　2020-10-20 10:46:58
嗯，觉察了
风　2020-10-20 10:47:15
只是轻松地觉察到它
它离开了吗？
用六步骤的第六步核实一下，感受有没有 move up，有没有上升
安　2020-10-20 10:48:05
不知道离开没，但我已经想笑了
风　2020-10-20 10:48:25
好，没关系，看看你现在的感受
你想要改变它吗？
安　2020-10-20 10:48:54
想
风　2020-10-20 10:49:08
觉察到了这个想要改变吗？
安　2020-10-20 10:49:41
能觉察
风　2020-10-20 10:49:51
嗯，它离开了吗？
安　2020-10-20 10:50:22
不确定
风　2020-10-20 10:50:39
你想要变得确定吗？
安　2020-10-20 10:50:52
是的
风　2020-10-20 10:50:57
这是不是想要控制？
它离开了吗？

安 2020-10-20 10:51:19
是，能觉察到控制
控制离开了
风 2020-10-20 10:51:40
你的感受有变得更愉悦吗？
安 2020-10-20 10:52:27
有，不太清晰
风 2020-10-20 10:52:34
你想要清晰吗？
安 2020-10-20 10:52:42
想
风 2020-10-20 10:52:45
觉察到这个想要控制
安 2020-10-20 10:52:59
是
风 2020-10-20 10:53:02
看看，它离开了吗？
安 2020-10-20 10:53:16
离开了
风 2020-10-20 10:53:28
有愉悦感吗？
安 2020-10-20 10:53:38
有
风 2020-10-20 10:53:49
你想要更多这个愉悦感吗？
安 2020-10-20 10:53:59
想
风 2020-10-20 10:54:04
觉察到这个想要控制
安 2020-10-20 10:54:17
是
风 2020-10-20 10:54:17
能觉察到吗？
它离开了吗？
安 2020-10-20 10:54:28
能
离开了
风 2020-10-20 10:54:37
有没有变得更愉悦？
安 2020-10-20 10:54:56
嗯，更多些了
风 2020-10-20 10:55:08
继续这个流程

安 2020-10-20 10:55:31

好的。谢谢风@风

风 2020-10-20 10:57:08

好，下一个是谁？

还有人需要引导吗？

修远 2020-10-20 10:57:20

我吧

风 2020-10-20 10:58:07

@修远?你现在的感受是什么？

修远 2020-10-20 10:58:28

@风?平静，谢谢

风 2020-10-20 10:58:54

嗯，你感到非常非常愉悦，还是，是一种带有不满足的平静？

修远 2020-10-20 10:59:43

@风?应该带有一点点说不清楚

风 2020-10-20 10:59:59

嗯，你想要让感受变得更好吗？

修远 2020-10-20 11:00:50

@风?感觉还好，有些在体验着遇到的事情带来的这种感觉

风 2020-10-20 11:01:30

当我问“你想要 xxx 的时候”，指的是你现在想要做什么

你不用思考，不用回顾

很简单地看看你现在想要什么就行了

修远 2020-10-20 11:01:45

平静

心安

风 2020-10-20 11:02:24

平静和心安是你此刻的感受

修远 2020-10-20 11:02:32

是的

风 2020-10-20 11:02:35

你还有想要的事物吗？

修远 2020-10-20 11:02:42

有

负债的情况

有些想要还清

风 2020-10-20 11:03:15

嗯，能够觉察到这个想要的东西是想要控制还是想要认同吗？

修远 2020-10-20 11:03:27

认同

风 2020-10-20 11:03:51

只是觉察到这个想要认同

修远　2020-10-20 11:04:03

嗯

风　2020-10-20 11:04:19

它离开了吗？

修远　2020-10-20 11:04:36

离开些

风　2020-10-20 11:04:49

还有更多吗？

修远　2020-10-20 11:05:05

还有一些其他感觉

风　2020-10-20 11:05:23

能够觉察到吗？

修远　2020-10-20 11:05:30

能

风　2020-10-20 11:05:42

它离开了吗？

修远　2020-10-20 11:05:52

离开了

风　2020-10-20 11:06:08

有变得愉悦一些吗？

修远　2020-10-20 11:06:20

有，笑了

风　2020-10-20 11:06:46

再想到你那个问题，你还有剩余的想要控制和想要认同吗？

嗯，持续这个流程

再引导两个，我就去继续释放了

只有自由才能更好地帮助别人

奇迹　2020-10-20 11:09:43

当下的情况很排斥

我先来吧

我卡到这两三天了

风　2020-10-20 11:10:34

@奇迹　?现在的感受是什么？

奇迹　2020-10-20 11:11:22

堵堵的

对自己很排斥

风　2020-10-20 11:12:49

@奇迹　?你想要控制这个状况吗？

奇迹　2020-10-20 11:13:06

嗯是的

那个抗拒感很强烈

风　2020-10-20 11:13:26

能够觉察到这个想要控制吗？

奇迹　2020-10-20 11:13:41

能的

风　2020-10-20 11:13:50

它离开了吗？

奇迹　2020-10-20 11:13:57

还没有

风　2020-10-20 11:14:39

你感受到现在的感受时，是否努力、用力想要解决现在的状况

你能够觉察到自己在用力吗？

奇迹　2020-10-20 11:14:51

是的就是这样

能够的

风　2020-10-20 11:15:10

嗯，这是个想要控制，它离开了吗？

奇迹　2020-10-20 11:15:23

离开了一些

风　2020-10-20 11:15:44

或者少一些

但是还有

你还在用力吗？

奇迹　2020-10-20 11:15:53

是的

风　2020-10-20 11:16:07

这个想要控制，你能放手让它离开吗？

奇迹　2020-10-20 11:16:37

不能彻底放手，有点抗拒

风　2020-10-20 11:17:04

嗯，你还在试图通过努力去解决这个抗拒的感觉吗？

你现在在努力吗？

奇迹　2020-10-20 11:17:33

有的，我发现我一直用力

风　2020-10-20 11:17:49

这是个想要控制

奇迹　2020-10-20 11:17:49

但我感觉我不能左右它离开

风　2020-10-20 11:17:53

你能觉察到吗？

觉察到自己在用力

奇迹　2020-10-20 11:18:14

觉查到了

风　2020-10-20 11:18:39

让自己觉察更多一些

奇迹 2020-10-20 11:19:03

我感觉抗拒下面就是恐惧，我发觉我无法面对恐惧，所以这个抗拒最后一丢丢总是放不下来

风 2020-10-20 11:19:30

不要分析

奇迹 2020-10-20 11:19:36

好

风 2020-10-20 11:19:42

你能觉察自己想要控制这个状况吗？

奇迹 2020-10-20 11:19:50

能

风 2020-10-20 11:20:15

它离开了吗？

奇迹 2020-10-20 11:20:33

没

奇迹 2020-10-20 11:20:42

离开了

风 2020-10-20 11:20:44

你在努力让它离开吗？

奇迹 2020-10-20 11:20:44

刚发生的

风 2020-10-20 11:20:49

嗯

你还有更多的想要控制吗？

奇迹 2020-10-20 11:21:12

有一些，不多了

这次放松了

风 2020-10-20 11:21:24

嗯，邀请它浮现到表面来

放它们离开

持续这个流程

奇迹 2020-10-20 11:21:47

嗯来了，有些堵

风 2020-10-20 11:22:04

你想要控制这些堵吗？

你在用力这样做吗？

奇迹 2020-10-20 11:22:22

嗯，会下意识的出来控制

风 2020-10-20 11:22:56

没关系

按照我刚刚引导你的流程做，就好了

奇迹 2020-10-20 11:23:41
好的，谢谢风

风 2020-10-20 11:23:17
下一个需要引导是谁？
茜 2020-10-20 11:23:45
我

风 2020-10-20 11:25:12
嗯，你现在的感受是什么呢？
茜 2020-10-20 11:25:26
没有清晰的感受，比较平静。
风 2020-10-20 11:25:45
你想要更愉悦吗？
茜 2020-10-20 11:26:07
有点吧，总是达不到第六步。
风 2020-10-20 11:26:44
嗯，你能觉察到这个想要吗？
茜 2020-10-20 11:27:10
能
风 2020-10-20 11:27:23
嗯，觉察到它，它离开了吗？
茜 2020-10-20 11:28:23
感觉到了愤怒。
风 2020-10-20 11:28:45
你想要控制还是想要认同？
茜 2020-10-20 11:29:05
都有，认同更多一些
风 2020-10-20 11:29:25
你能觉察到想要认同吗？
茜 2020-10-20 11:29:46
嗯。
风 2020-10-20 11:29:58
它离开了吗？
茜 2020-10-20 11:31:17
离开了一些。
风 2020-10-20 11:31:39
嗯，还有想要认同吗？
你是在“努力深入挖掘”吗？
茜 2020-10-20 11:32:29
嗯，有点。
风 2020-10-20 11:33:24
不要这样
茜 2020-10-20 11:33:29

觉得害怕。

风 2020-10-20 11:33:35

觉察你此刻能觉察到的就行

茜 2020-10-20 11:33:41

想看又不想看。

风 2020-10-20 11:33:45

任何努力，都是想要控制

想要控制，你就会卡住

这是很简单的原理

茜 2020-10-20 11:34:25

现在的感觉是恐惧

想要生存。

风 2020-10-20 11:34:42

你能觉察到吗？

茜 2020-10-20 11:34:53

能，就**不太想继续。**

控制的继续也是控制吗？

风 2020-10-20 11:35:39

你不想看到它

风 2020-10-20 11:35:45

你抗拒它

茜 2020-10-20 11:35:56

嗯。

风 2020-10-20 11:36:07

能注意到这个想要控制吗？

茜 2020-10-20 11:36:16

能

风 2020-10-20 11:36:27

它离开了吗？

茜 2020-10-20 11:36:50

嗯

风 2020-10-20 11:37:06

你有感到更愉悦吗？

茜 2020-10-20 11:37:23

……

我感到自己想回应你，但是没有办法说是。

风 2020-10-20 11:38:48

按实际感受回答就行了

你想要变得更愉悦吗？

茜 2020-10-20 11:39:29
是的。
风 2020-10-20 11:39:49
能够只是注意到这个想要吗？这是想要控制
茜 2020-10-20 11:40:29
有点排斥我妈妈在我面前表现出来都是我自己的潜意识。
划清界限。非常想。

风 2020-10-20 11:42:31
@时代万物互联?还在吗？
茜 2020-10-20 11:43:25
进行不下去。换人了是吗？
风 2020-10-20 11:43:45
@茜?你还需要吗？
需要的话可以继续
另外，引导只是让人体验流程
如果明白了怎么做，那就可以自己做
茜 2020-10-20 11:43:58
金钱问题。
风 2020-10-20 11:45:12
@茜?想到金钱问题的时候，你是什么感受？
茜 2020-10-20 11:45:36
想要生存
风 2020-10-20 11:45:54
你能放想要生存离开吗？
还是它卡住了？
茜 2020-10-20 11:46:16
嗯，好像还是卡了
风 2020-10-20 11:46:32
你想要改变这个卡住吗？
茜 2020-10-20 11:46:45
是
风 2020-10-20 11:47:21
想要改变离开了吗？
茜 2020-10-20 11:48:01
有一个小声音说凭什么让我改变，想要生存不是理所应当？
风 2020-10-20 11:48:17
嗯，不用管
你能够觉察到自己想要改变吗？
茜 2020-10-20 11:48:45
嗯！
风 2020-10-20 11:48:51

觉察到更多
它离开了吗？

茜　2020-10-20 11:50:39

正在离开。

风　2020-10-20 11:51:02

释放不需要这样
释放不需要你努力去操作

茜　2020-10-20 11:51:15

对，我真的没办法觉得轻松愉快。

风　2020-10-20 11:51:48

你在我问你每个问题的时候，都在试图努力操作吗？
你试图去努力觉察
是这样吗？

茜　2020-10-20 11:52:30

因为是很久的问题，觉得很难。
沉疴

风　2020-10-20 11:53:36

今天我确实到时间了，明天继续引导可以吗？

茜　2020-10-20 11:53:52

嗯，辛苦你了。

风　2020-10-20 11:54:05

不继续释放，就会被世界拉扯回来
自由后，我能更好地帮助人

智慧的指引　2020-10-20 12:18:38

@风?自己使用「释放法」引导语的时候是用，第一称我还是你。因为我看原始释放法是按照视频字幕照搬的，而那是海尔给别人引导。

风　2020-10-20 12:19:06

把人称去掉都行
could you 的语境就是能不能
能不能觉察到
能不能放它离开
这样就行了

智慧的指引　2020-10-20 12:20:00

那关于释放欲望的流程呢？
我上面引导的就是

2020-10-21 风闭长关前专门引导群友释放 2

时代万物互联　2020-10-21 10:01:07

风老师来了吗，
10 点了，

风　2020-10-21 10:02:48

来

你能感觉到现在的感受吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:04:43
平静
现在，
风 2020-10-21 10:05:20
你有想要控制的事物或者想要被认同吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:05:47
想要老师指导，
让自己加速释放，
风 2020-10-21 10:06:07
这是想要控制还是想要认同？
时代万物互联 2020-10-21 10:06:18
都有吧
风 2020-10-21 10:06:39
哪个更能觉察到？
时代万物互联 2020-10-21 10:06:48
控制
风 2020-10-21 10:07:12
允许自己觉察它
你能放它离开吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:07:29
也不是太清晰，这个控制
风 2020-10-21 10:07:46
你想要清晰吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:07:50
可以
时代万物互联 2020-10-21 10:07:53
想
风 2020-10-21 10:08:05
能够觉察到这个想要吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:08:14
可以，
风 2020-10-21 10:08:20
它离开了吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:08:33
没有
风 2020-10-21 10:08:46
你想要让它快点离开吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:09:00
有点
风 2020-10-21 10:09:12

能够觉察到这个想要控制吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:09:32
不清晰
风 2020-10-21 10:09:58
你是否在努力地想要看清楚
时代万物互联 2020-10-21 10:10:07
是
风 2020-10-21 10:10:15
觉察到这个想要控制
它离开了吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:10:43
嗯
不确定是否离开
风 2020-10-21 10:11:25
你还想要控制或者想要被认同吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:11:45
有
风 2020-10-21 10:11:57
哪个更能觉察到？
时代万物互联 2020-10-21 10:12:06
控制
风 2020-10-21 10:12:25
它离开了吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:13:04
离开一点
风 2020-10-21 10:13:25
你在试图控制你的感受吗？
你想让你的释放快一点
时代万物互联 2020-10-21 10:13:48
可能
风 2020-10-21 10:14:15
其他不用管，只是去注意你的想要控制
它离开了吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:15:04
没完全
风 2020-10-21 10:15:31
你能允许剩下的想要控制离开吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:15:39
能
风 2020-10-21 10:16:25
它离开了吗？
有变得更愉悦吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:16:43

有一点

风　2020-10-21 10:17:38

你想要改变现在的感受，使之变得更愉悦吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:17:52

想

风　2020-10-21 10:18:17

能够觉察到这个想要改变吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:18:26

能

风　2020-10-21 10:18:35

它离开了吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:18:54

离开了

风　2020-10-21 10:19:13

有变得更加愉悦吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:19:34

有

风　2020-10-21 10:20:13

你还想要更愉悦，还是想要维持现在的感受？

时代万物互联　2020-10-21 10:20:26

更愉悦

风　2020-10-21 10:20:59

你能注意到对现在的感受的想要改变吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:21:24

不清晰

风　2020-10-21 10:21:52

你想要清晰吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:22:18

想要

风　2020-10-21 10:22:45

这个想要控制离开了吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:23:05

离开了

风　2020-10-21 10:23:32

对现在的感受有变得更清晰吗？

时代万物互联　2020-10-21 10:23:44

有

风　2020-10-21 10:23:48

它是想要控制还是想要认同？

时代万物互联　2020-10-21 10:24:05

控制

风　2020-10-21 10:24:17

嗯，觉察到它，它离开了吗？

时代万物互联 2020-10-21 10:24:28
嗯，
风 2020-10-21 10:25:05
还能感觉到剩下的想要控制吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:25:21
还有，
风 2020-10-21 10:25:39
允许自己觉察到
时代万物互联 2020-10-21 10:25:45
嗯，
风 2020-10-21 10:25:55
它离开了吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:26:08
离开了
风 2020-10-21 10:26:23
你的感受有变得更愉悦吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:26:34
觉察到怕自己耽误太久，
愉悦了
风 2020-10-21 10:26:55
看看当下的感受，它是想要控制还是想要认同？
时代万物互联 2020-10-21 10:27:10
认同
风 2020-10-21 10:27:32
它离开了吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:27:42
不知道
风 2020-10-21 10:28:11
你想要搞清楚吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:28:27
没想这个
有点吧
风 2020-10-21 10:28:50
没关系，**你想要控制这个过程，让感受快点离开吗？**
时代万物互联 2020-10-21 10:29:04
嗯，
风 2020-10-21 10:29:17
觉察到这个想要控制
时代万物互联 2020-10-21 10:29:27
嗯，
风 2020-10-21 10:29:31
它离开了吗？
时代万物互联 2020-10-21 10:29:40

离开了

风 2020-10-21 10:29:51
好，持续这个流程
时代万物互联 2020-10-21 10:29:59
谢谢老师，
我在释放释放

苏菲 2020-10-21 10:31:51
@风?风老师，我刚才跟了跟，发觉我很害怕放掉控制以后失控
担心

风 2020-10-21 10:32:09
你能感受到吗？
苏菲 2020-10-21 10:32:14
能
风 2020-10-21 10:32:27
想要控制还是认同？
苏菲 2020-10-21 10:32:43
想要认同
风 2020-10-21 10:32:59
允许自己觉察到
它离开了吗？
苏菲 2020-10-21 10:33:17
离开了一部分
风 2020-10-21 10:33:31
还能觉察到想要认同吗？
苏菲 2020-10-21 10:34:19
不能
有点木 空
风 2020-10-21 10:34:50
你想要改变现在的感受吗？
苏菲 2020-10-21 10:35:00
想要
风 2020-10-21 10:35:19
能够觉察到这个想要吗？只是这个想要
苏菲 2020-10-21 10:35:38
能够
风 2020-10-21 10:35:56
嗯，觉察到它
它离开了吗？
苏菲 2020-10-21 10:36:23
离开了

风 2020-10-21 10:36:38
你的感受有变得更清晰吗？
苏菲 2020-10-21 10:37:29
没有，有些昏沉，胸腔到喉咙有什么堵着心跳加快
风 2020-10-21 10:37:50
你想要变得清晰吗？
苏菲 2020-10-21 10:38:24
想要沉沦进去
一种熟悉的感觉
风 2020-10-21 10:38:51
嗯，你想要对感受做些什么？
你想要控制它？
苏菲 2020-10-21 10:39:26
想什么也不做，感受它
想知道它背后是什么
风 2020-10-21 10:39:54
想要知道
苏菲 2020-10-21 10:39:59
嗯
风 2020-10-21 10:40:01
你能觉察到这个想要搞清楚吗？
苏菲 2020-10-21 10:40:08
能
风 2020-10-21 10:40:25
它离开了吗？
苏菲 2020-10-21 10:40:38
离开了
风 2020-10-21 10:41:01
你的感受有变得更清楚吗？
苏菲 2020-10-21 10:41:33
有些昏沉
连带右边身体
风 2020-10-21 10:41:47
你想要改变它吗？
苏菲 2020-10-21 10:42:03
不想，很熟悉

风 2020-10-21 10:42:04
不用把注意力放在身体感受上
只是注意到你的想要
苏菲 2020-10-21 10:42:12
嗯
又想变得清晰

嗯

风 2020-10-21 10:42:37
你能够觉察到这个想要变得清晰吗？
苏菲 2020-10-21 10:42:43
能
风 2020-10-21 10:42:52
它离开了吗？
苏菲 2020-10-21 10:43:26
没有
风 2020-10-21 10:43:59
注意一下你有没有在试图努力去觉察
苏菲 2020-10-21 10:44:14
有
风 2020-10-21 10:44:14
你有没有试图努力去控制这个过程？
苏菲 2020-10-21 10:44:23
有
风 2020-10-21 10:44:36
能够注意到这个吗？
苏菲 2020-10-21 10:44:45
能
风 2020-10-21 10:45:06
觉察到这个想要控制
它离开了吗？
苏菲 2020-10-21 10:45:29
离开了
风 2020-10-21 10:45:53
现在的感受有变得更清晰吗？
苏菲 2020-10-21 10:46:01
有
风 2020-10-21 10:46:11
它是想要控制还是想要认同？
苏菲 2020-10-21 10:46:25
想要控制
风 2020-10-21 10:46:42
允许自己觉察到
它离开了吗？
苏菲 2020-10-21 10:47:07
没有
有一种担心它离开
它似乎在保护我
风 2020-10-21 10:47:30

嗯，你想要维持它
能注意到这个想要控制吗？
苏菲 2020-10-21 10:47:45
是的，想要
能
风 2020-10-21 10:48:15
它离开了吗？
苏菲 2020-10-21 10:48:40
离开了一部分
风 2020-10-21 10:48:54
能够觉察到剩下的部分吗？
苏菲 2020-10-21 10:49:01
能
风 2020-10-21 10:49:29
它离开了吗？
苏菲 2020-10-21 10:49:41
没有
觉察到我有个想要它们离开
风 2020-10-21 10:50:03
嗯
这个想要离开了吗？
苏菲 2020-10-21 10:50:16
离开了
风 2020-10-21 10:50:42
核实一下第六步，有变得更加愉悦吗？
苏菲 2020-10-21 10:51:00
没有
感觉触动一半的过程
风 2020-10-21 10:52:11
你想要改变现在的感受，使之变得更愉悦吗？
苏菲 2020-10-21 10:52:23
想要
风 2020-10-21 10:52:59
它离开了吗？
苏菲 2020-10-21 10:53:06
离开了
变得清晰了
风 2020-10-21 10:53:24
有变得更加愉悦吗？
苏菲 2020-10-21 10:53:31
有
风 2020-10-21 10:53:51
你想要变得更好，还是想要维持这种愉悦感？

苏菲　2020-10-21 10:54:04

想变得更好

风　2020-10-21 10:54:22

能放它离开吗？

苏菲　2020-10-21 10:54:29

能

风　2020-10-21 10:55:00

它离开了吗？

苏菲　2020-10-21 10:55:09

离开了

风　2020-10-21 10:55:32

有变得更加愉悦吗？

苏菲　2020-10-21 10:55:40

有

风　2020-10-21 10:55:48

好，重复这个流程

继续网上 move up

苏菲　2020-10-21 10:56:20

嗯，谢谢风老师，感觉变得轻松

惠质兰心　2020-10-21 10:56:57

我对部分工作有抗拒，自己释放的时候经常卡住

风　2020-10-21 10:59:22

嗯

你能感受到这个抗拒吗？

惠质兰心　2020-10-21 10:59:44

能

风　2020-10-21 11:00:05

想要控制还是想要认同？

惠质兰心　2020-10-21 11:00:35

两个都有

风　2020-10-21 11:00:52

哪个更能觉察到？

惠质兰心　2020-10-21 11:01:18

控制

风　2020-10-21 11:01:45

能放它离开吗？

惠质兰心　2020-10-21 11:01:59

能

风　2020-10-21 11:02:11

嗯，它离开了吗？

惠质兰心 2020-10-21 11:02:33
离开的一部分，又有一波冒出来
风 2020-10-21 11:03:38
嗯，**你想要控制它们吗？**
惠质兰心 2020-10-21 11:04:34
刚才没有提示下有想要
风 2020-10-21 11:05:24
它离开了吗？
惠质兰心 2020-10-21 11:06:02
现在持续离开
喉咙处胀胀的，是卡住吗？还是正常的

惠质兰心 2020-10-21 11:15:19
@风?老师
冰紫 2020-10-21 11:16:18
风老师在学习群讲课
风 2020-10-21 11:19:08
@惠质兰心?不好意思，稍等
等我说完那个重要的问题
回来给你引导
惠质兰心 2020-10-21 11:19:43
?? 好的
风 2020-10-21 11:22:46
喉咙处胀胀的，是一个身体感受
惠质兰心 2020-10-21 11:23:48
嗯，喉咙断断续续会有感受
风 2020-10-21 11:23:53
注意一点，释放法里面说的“卡住”，指的是你的释放卡住了
也就是你的 feeling 卡在那里
你的情绪、情感卡在那里，不能流通
惠质兰心 2020-10-21 11:25:08
明白了，这不属于情绪卡住
属于体感
风 2020-10-21 11:25:34
而当你喉咙胀胀的时候，你应该注意到你想要改变它
当你释放了想要改变
你就感觉到它通畅
惠质兰心 2020-10-21 11:26:18
对，现在觉察到有控制
觉察到了改变，是有通畅了
风 2020-10-21 11:29:18
不好意思，今天引导到这里，我必须先走了
明天可以继续帮你引导

或者你可以自己试试流程，加油
一个无限存在不需要别人的帮助

2020-10-21（新）引导释放恐惧

风 2020-10-21 17:10:05
你可以专注在一件你想要改善的事情上
晨曦 2020-10-21 17:10:30
我想释放恐惧

风 2020-10-21 17:10:32
能够感觉到你现在的感受吗？
晨曦 2020-10-21 17:10:44
能
风 2020-10-21 17:11:04
它是想要控制还是想要认同？
晨曦 2020-10-21 17:11:17
控制
风 2020-10-21 17:11:34
能让自己对它更有觉察吗？
晨曦 2020-10-21 17:11:50
不敢
身体上各种感受出来，牙关也咬上了
风 2020-10-21 17:13:02
你在努力抵抗什么吗？
晨曦 2020-10-21 17:13:26
悲伤，愤怒
艾洙 2020-10-21 17:13:36
我感觉周围有威胁
风 2020-10-21 17:13:44
你能注意到你在努力抗拒吗？
晨曦 2020-10-21 17:13:56
是的
风 2020-10-21 17:14:43
这个抗拒是想要控制还是想要认同？
晨曦 2020-10-21 17:15:02
都有
风 2020-10-21 17:15:24
哪个更能被觉察到
晨曦 2020-10-21 17:15:39
控制
风 2020-10-21 17:16:07
能放它离开吗？
晨曦 2020-10-21 17:16:26
不能

怕，失控

晨曦 2020-10-21 17:17:32

吐了

风 2020-10-21 17:17:35

嗯，你能只是觉察到这个想要控制吗？

风 2020-10-21 17:18:00

你是否在用力、努力，试图对你的感受做什么？

晨曦 2020-10-21 17:18:36

是的

风 2020-10-21 17:18:53

你能察觉到这个想要控制吗？

晨曦 2020-10-21 17:19:05

能

风 2020-10-21 17:19:09

只是允许自己去看到自己想要控制

晨曦 2020-10-21 17:19:26

嗯

风 2020-10-21 17:19:35

它离开了吗？

晨曦 2020-10-21 17:19:49

离开了 30%

风 2020-10-21 17:20:12

你能允许觉察到剩下的想要控制吗？

晨曦 2020-10-21 17:20:40

能

风 2020-10-21 17:20:58

它离开了吗？

你想要让感受变得清晰吗？

晨曦 2020-10-21 17:22:20

想

风 2020-10-21 17:22:39

觉察到这个想要控制

只是这个想要就行了

它离开了吗？

晨曦 2020-10-21 17:23:06

感觉到了

还没

风 2020-10-21 17:23:45

嗯，它离开了吗？

好，你想让它快点离开吗？

晨曦 2020-10-21 17:24:10

茫然，我想清楚

也想让他快点离开

风 2020-10-21 17:24:26
你能只是觉察到这个想要搞清楚吗？
允许自己更多地觉察到这个想要
晨曦 2020-10-21 17:25:11
感觉到了
风 2020-10-21 17:25:17
它离开了吗？
晨曦 2020-10-21 17:25:43
离开了
风 2020-10-21 17:26:01
你的感受有变得更清晰吗？
晨曦 2020-10-21 17:26:18
清晰了一些
风 2020-10-21 17:26:31
它是想要控制还是想要认同？
晨曦 2020-10-21 17:26:46
认同
风 2020-10-21 17:26:56
允许自己觉察到
它离开了吗？
晨曦 2020-10-21 17:27:21
没
风 2020-10-21 17:27:36
你想让它快点离开吗？
晨曦 2020-10-21 17:27:54
想，着急
风 2020-10-21 17:28:03
嗯，这是想要控制
你能只是觉察到这个想要吗？
晨曦 2020-10-21 17:28:14
哦
风 2020-10-21 17:28:46
它离开了吗？
晨曦 2020-10-21 17:29:11
没有，全身疼
风 2020-10-21 17:29:49
你想要改变现在的感受吗？
晨曦 2020-10-21 17:30:06
我觉得耽误你的时间了，特别着急，想快点结束
风 2020-10-21 17:30:22
嗯，这是想要控制还是认同呢？
哪个更明显？
晨曦 2020-10-21 17:30:38

认同
怕你讨厌我
风 2020-10-21 17:30:58
只是觉察到这个想要认同
放轻松一点
风 2020-10-21 17:31:18
它离开了吗？
晨曦 2020-10-21 17:31:43
身体放松了一些，头皮还是发麻
不知道有没有离开
觉得我是一个麻烦的学生
风 2020-10-21 17:32:29
不用关注这些心智产生的念头
你现在的感受是什么？
想要控制还是想要认同？
晨曦 2020-10-21 17:32:55
想要控制，甚至想逃跑
风 2020-10-21 17:33:25
没关系，允许自己觉察到它
晨曦 2020-10-21 17:33:51
无法面对自己是这个样子
什么都做不好
还是在控制
风 2020-10-21 17:34:20
你想要改变自己？
觉察到这个明显的想要改变
晨曦 2020-10-21 17:34:42
哦
风 2020-10-21 17:35:31
它离开了吗？
晨曦 2020-10-21 17:35:36
懵
风 2020-10-21 17:36:26
当你释放的时候，那些引导实际上都很简单
风 2020-10-21 17:37:01
比如我问你“它是想要控制还是想要认同”
晨曦 2020-10-21 17:37:03
@风老师，今天就到这儿吧，谢谢你了
问个问题，心智噪音可以不理他吗？
风 2020-10-21 17:37:43
可以不理它

2020-10-22 风闭长关前专门引导群友释放 3

风 2020-10-22 10:08:45

因为我的引导是从释放欲望开始
直接跳过了释放情绪的体验
所以对新人来说可能会有一些问题
有些新人能够体验到
有些会把那种习惯的压抑当成释放
这样的情况下，可以从第一课的释放情绪开始
体验到释放是什么感觉之后，再进阶到释放欲望

草莓西瓜车厘子 2020-10-22 10:12:00

可是欲望本身很美好呀
我舍不得放下

风 2020-10-22 10:13:12

欲望是匮乏，怎么会美好呢

草莓西瓜车厘子 2020-10-22 10:13:39

不知道怎么说就是欲望本身也很美好呀
欲望在我看来代表一种鲜活的美好

风 2020-10-22 10:15:37

欲望是情绪的原因

然 2020-10-22 10:15:54

老师，身体如果不舒服，引起了自己担忧的情绪，释放担忧就可以了吗？

风 2020-10-22 10:16:09

欲望是你说“我是有限制的”，创造了一种匮乏，然后认为有一种东西能够填补它

风 2020-10-22 10:16:29

当欲望被释放，你会感觉到“我是无限而完整的”
试试看，你就知道了

然 2020-10-22 10:16:49

还是释放身体的感受呢？

风 2020-10-22 10:16:52

是的，释放情绪就可以
身体的感受是一种表达
你不要压抑它，但是只需要释放情绪
只要释放情绪，不适的身体感受就会随之消散

时代万物互联 2020-10-22 10:17:42

老师带领，大家跟着也很有效果呢

风 2020-10-22 10:18:44

可以试试
不过，不要依赖引导
引导是让你学会释放，你可以自己做到的

奇迹 2020-10-22 10:19:32

我此刻很痛苦 想要一笔钱还债，很焦急
风老师引导我一次吧。。。。可以吗？

风 2020-10-22 10:19:37
你能感觉到现在的感受吗？
奇迹 2020-10-22 10:19:45
能的
风 2020-10-22 10:20:14
它是想要控制还是想要认同？
奇迹 2020-10-22 10:20:24
控制
风 2020-10-22 10:20:57
允许自己觉察到它
奇迹 2020-10-22 10:21:04
能的
风 2020-10-22 10:21:27
它离开了吗？
奇迹 2020-10-22 10:21:39
没有的
风 2020-10-22 10:22:18
你卡住了吗？
奇迹 2020-10-22 10:22:29
是的，卡了
风 2020-10-22 10:22:54
你想要改变这个卡住的感受吗？
奇迹 2020-10-22 10:23:03
是的
奇迹 2020-10-22 10:23:09
我想改变
风 2020-10-22 10:23:20
只是觉察到这个想要改变
奇迹 2020-10-22 10:23:32
觉查到了
风 2020-10-22 10:23:54
嗯，它离开了吗？
奇迹 2020-10-22 10:24:04
离开了一点
风 2020-10-22 10:24:42
嗯，允许自己感觉到剩下的感受
它是想要控制还是想要认同？
奇迹 2020-10-22 10:24:55
嗯
想认同
风 2020-10-22 10:25:44
允许自己觉察到想要认同

奇迹 2020-10-22 10:26:08
我会不由自主的抗拒回去
风 2020-10-22 10:27:01
没关系
你这个是不是想要控制？
奇迹 2020-10-22 10:27:14
是的
我很抗拒它出现

风 2020-10-22 10:27:42
嗯，允许自己觉察到这个想要控制
奇迹 2020-10-22 10:27:54
觉察到了
风 2020-10-22 10:28:32
它离开了吗？
奇迹 2020-10-22 10:28:48
没有
风 2020-10-22 10:29:03
你卡住了吗？
奇迹 2020-10-22 10:29:26
嗯，想改变它
风 2020-10-22 10:29:52
嗯，能够觉察到这个想要改变吗？
奇迹 2020-10-22 10:30:14
觉察到了
风 2020-10-22 10:30:25
它离开了吗？
奇迹 2020-10-22 10:30:34
离开了些
风 2020-10-22 10:30:51
还有一些卡住的感受吗？
奇迹 2020-10-22 10:31:02
有的
风 2020-10-22 10:31:08
想要改变吗？
奇迹 2020-10-22 10:31:42
想要控制
风 2020-10-22 10:31:52
允许自己觉察到想要控制
奇迹 2020-10-22 10:32:33
嗯嗯觉察到了
风 2020-10-22 10:32:44
离开了吗？

奇迹 2020-10-22 10:32:54

离开了一些

风 2020-10-22 10:33:19

嗯，继续这样做

奇迹 2020-10-22 10:33:27

好的

奇迹 2020-10-22 10:33:42

我想问一下念头来了不管它是吧？

我容易被带走

意识

风 2020-10-22 10:34:29

嗯，不用管

奇迹 2020-10-22 10:34:57

觉察感受就可以吧？

现在松快多了

我刚才在抗拒我的痛苦，想要一笔钱还债的痛苦感受

风 2020-10-22 10:37:04

嗯，察觉到感受，然后察觉到欲望

就可以持续释放

清溪 2020-10-22 10:37:14

有时候分不清是想要认同还是想要控制？ 会下意识努力的去区分。 这个时候不需要分那么清楚，直接释放想要，可以吗？@风

风 2020-10-22 10:38:24

嗯，当你发现你在任何一个环节努力，都可以释放想要控制

想要分清，这是想要搞清楚（wanting to figure out）

清溪 2020-10-22 10:38:56

@风？老师可不可以带我释放一下，也在释放，但好像没有那种能量一下子就走，和空了的感觉发生。

风 2020-10-22 10:39:36

你现在能感受到你的感受吗？

清溪 2020-10-22 10:39:48

能

抗拒，厌恶，被迫不情愿

风 2020-10-22 10:40:31

感觉一会儿这个抗拒

只是直接地感受它

清溪 2020-10-22 10:40:44

好

风 2020-10-22 10:40:58

你能不能放它离开？

只是能或者不能
清溪 2020-10-22 10:41:12
不能
风 2020-10-22 10:41:24
愿意放它离开吗？
清溪 2020-10-22 10:41:34
愿意
风 2020-10-22 10:41:41
什么时候？
清溪 2020-10-22 10:42:00
不知道
觉得无力离开，离不开
风 2020-10-22 10:42:24
嗯，放轻松，再看看你现在的感受
你能只是感受到这个抗拒吗？
清溪 2020-10-22 10:42:46
能
风 2020-10-22 10:43:05
你能允许它离开吗？
清溪 2020-10-22 10:43:13
能
风 2020-10-22 10:43:20
愿意吗？
清溪 2020-10-22 10:43:35
但做不到让它离开
愿意
风 2020-10-22 10:43:45
什么时候？
清溪 2020-10-22 10:44:07
现在
风 2020-10-22 10:44:17
它离开了吗？
清溪 2020-10-22 10:44:25
没
没有动
风 2020-10-22 10:44:42
你卡住了吗？
清溪 2020-10-22 10:44:48
嗯
卡住
风 2020-10-22 10:44:53
你想要改变这个卡住吗？
清溪 2020-10-22 10:45:05

想要改变

风　2020-10-22 10:45:16

只是觉察到这个想要改变

轻柔地觉察到想要改变

清溪　2020-10-22 10:45:26

好像在抗拒无力改变

嗯，放松一点了

风　2020-10-22 10:46:12

想要改变离开了吗？

清溪　2020-10-22 10:46:19

想

风　2020-10-22 10:48:48

嗯，觉察到想要改变

清溪　2020-10-22 10:48:59

嗯

清溪　2020-10-22 10:49:46

老师，我觉察到想要改变又抗拒无力改变

是的，恐惧，想要改变，又无力改变，不相信自己能改变。就改变不动。但这是上脑了吧？

风　2020-10-22 10:54:46

你体验过情绪的释放吗？

清溪　2020-10-22 10:55:38

应该没有彻底的体验过，有时候释放会好一点，但总觉得没体验释放到位。

风　2020-10-22 10:56:13

嗯，那就从释放情绪开始

清溪　2020-10-22 10:56:23

哦

风　2020-10-22 10:56:28

如果没有释放情绪的体验作为基础，释放欲望很容易停留在念头里

莱斯特对课程的设置还是科学的

我的引导直接跳过了释放情绪，对有些人效果很好，对有些新人可能会产生一些 confuse

清溪　2020-10-22 10:59:10

如果没有彻底体验情绪，就不能清晰觉察到欲望，释放欲望，是这样吗？

风　2020-10-22 11:01:43

有些时候奏效

风　2020-10-22 11:01:52

我直接对新人做引导

释放的体验是很清晰的

倚天 2020-10-22 11:07:03

feeling 是内心的感受，不是心脏的感受吧

风 2020-10-22 11:07:22

是内心的感受
当你习惯了之后，你就不需要特意强调从什么位置觉察
92 年第一课提到了这个

倚天 2020-10-22 11:08:46

“用胸腹部去感受”
“感受胸腹部的感受”
二者有什么不同

风 2020-10-22 11:09:31

整个课程呈现的方式是体验式的而不是智性的，所以在你们坐在这个教室里或者在家里看着磁带学习的时候，请尽可能地尝试去感觉(feel)，而不是思考(think)。专注在这里（指导员双手叠在胸腹处）当我问你“现在的感受是什么？”的时候。看看你是否能够专注在你的这一部位来感觉。当如果你在这个部位没有感觉到什么东西，也不用担心，整个课程的设计就是为了帮助你更加清晰的接触到你的情绪，以及学习怎么样让它们离开。

风 2020-10-22 11:09:47

不是关注胸腹部的体感
而是专注在胸腹部去感受你的情绪

倚天 2020-10-22 11:10:15

我觉得，很难说明白的其实就是这一点

风 2020-10-22 11:10:19

你从表格中找到你的情绪
然后尽量从胸腹部感觉到它

柳某人 2020-10-22 11:11:20

这些没必要纠结不是吗？

风 2020-10-22 11:11:28

嗯，没必要纠结
因为释放法是体验式的
这些是不可能被头脑理解的问题
但只要跟着做，就能明白

倚天 2020-10-22 11:12:35

不明白这一点，走再多流程也没用

风 2020-10-22 11:12:55

不是这样的

风 2020-10-22 11:13:07

我们倾向于用头脑去搞清楚一件事，然后再体验
实际上很多东西如果你没有体验，是不可能通过头脑搞清楚
我可以从理论上说的很清楚，但这对你是没有意义的
为什么用胸腹部去感觉，是因为情绪发生在感觉中心

不过你需要记得的重要事情是，这个课程是体验式的。如果一个人给你一本书告诉你怎么样骑自行车但你从来没实际地骑过，我相信即使你读了这本书，在你骑自行车的时候，也可能因为控制不了平衡而倒在地上。骑自行车也是一件体验式的事情。就像你骑自行车:你学习怎样骑自行车，接着你骑上了它，当你找到平衡感之后，你真的不再需要去思考它了，你只是驾驶着它而已。

当你用这个技巧时，也会发生同样的事情。你做得越多，你就会抓住要点释放得也会越来越自然。你只是骑上自行车，然后保持驾驶。所以即将会发生的是，就算你在一开始的时候不得不做一些思考、去稍微地操作自己一下，当你持续去做的时候，你会发现这件事变得越来越容易。

风 2020-10-22 11:16:03

骑自行车这个比喻，也是莱斯特在 the way 里面说的

风 2020-10-22 11:16:25

释放法课程不让任何先入为主的理论来污染
直接带你走流程，体验释放
即便错了也不要紧，错几次，你就知道什么是对的了
但如果不亲自走流程去体验，可以说永远学不会

柳某人 2020-10-22 11:17:49

压抑的很厉害该如何释放？
释放压抑？

风 2020-10-22 11:18:05

你能够注意到现在的感受吗？

柳某人 2020-10-22 11:18:25

没啥感受

风 2020-10-22 11:19:17

模糊不清的感受？

柳某人 2020-10-22 11:20:10

算是吧

风 2020-10-22 11:20:10

你想要改变这个模糊不清的感受吗？

柳某人 2020-10-22 11:20:26

想改变

风 2020-10-22 11:20:41

能觉察到这个想要改变吗？

柳某人 2020-10-22 11:21:21

不能

风 2020-10-22 11:21:41

你想要觉察到吗？

柳某人 2020-10-22 11:21:54

想

风 2020-10-22 11:22:06

能够觉察到这个想要吗？

柳某人 2020-10-22 11:22:27

能

风 2020-10-22 11:22:39

它离开了吗？

柳某人 2020-10-22 11:22:52

走了一些

风 2020-10-22 11:23:07

模糊的感受变得清晰了一些吗？

柳某人 2020-10-22 11:23:31

清晰了一些

风 2020-10-22 11:23:45

嗯，它是想要控制还是想要认同？

柳某人 2020-10-22 11:24:11

控制

风 2020-10-22 11:24:40

能觉察到吗？

柳某人 2020-10-22 11:25:04

不能

风 2020-10-22 11:25:15

想要觉察到吗？

柳某人 2020-10-22 11:25:25

想

风 2020-10-22 11:25:50

它离开了吗？

柳某人 2020-10-22 11:26:08

走了

风 2020-10-22 11:27:20

感受有变得更清晰吗？

柳某人 2020-10-22 11:27:40

嗯

风 2020-10-22 11:28:19

所以，很简单，**你压抑的很厉害的时候，你就感受这个模糊不清的感受**

释放你对这个模糊不清的感受的想要改变

当想要改变被释放的时候，你就能更清晰地感受到你现在的感受

柳某人 2020-10-22 11:28:49

然后反复做是吧

风 2020-10-22 11:28:55

嗯，这真的不需要努力去感受

柳某人 2020-10-22 11:29:05

谢谢

风 2020-10-22 11:29:09

如果不清晰，那就感受不清晰

并且注意到你想要改变不清晰

释放掉它，它就自动变得清晰

柳某人 2020-10-22 11:29:47

看来得多练

风 2020-10-22 11:30:07

不要试图用流程之外的额外技巧来处理流程中遇到的问题

释放流程本身就可以处理一切状况

柳某人 2020-10-22 11:30:36

嗯

风 2020-10-22 11:30:49

包括“感受不到情绪”，包括“模糊不清”，包括“卡住”，包括“困惑”

这些都可以在进行释放流程之后得到解决

不需要任何前置的练习

练习流程本身就行

柳某人 2020-10-22 11:32:22

感受不到情绪有固定问句吗？

流程问句？

风 2020-10-22 11:32:49

有

感受这个模糊不清的感受

然后问自己“我想要改变这个感受吗？”

柳某人 2020-10-22 11:34:21

释放想要改变？

风 2020-10-22 11:34:32

嗯

柳某人 2020-10-22 11:34:56

明白了，谢谢

随乐 2020-10-22 11:37:53

@风?我释放也是有误区的，但不知道在哪里

风 2020-10-22 11:38:16

很多人想用额外技巧来处理释放法的问题

比如练习觉察

比如去专门练习找感觉

我明确说，不用，都不需要

这些都不需要练习

这是在把一个简单的事情高度复杂化

清溪 2020-10-22 11:43:03

感觉也不需要找啊？ 我还正想找感觉来着， 当我意识到觉察头脑想法念头时，恰好没有去感受，把它弄复杂了，然后释放不通畅！这里有疑问。

风 2020-10-22 11:43:33

不用找

清溪 2020-10-22 11:43:57

@风？还有个疑问，那没有感受时，是不是就不需要释放。要怎么释放呢？

风 2020-10-22 11:44:13

没有感受时，是“模糊不清的感受”

你感受不清晰

你感受空白

释放对这个感受的想要改变

这个感受就会变得清晰

然后你就能释放了

轻舞的风 2020-10-22 11:45:42

@风?那情绪总得找吧？总得觉察吧

风 2020-10-22 11:45:56

不用找

觉察不是一种努力

比如我问你，你现在的感受是什么

你不需要刻意做一个感受的动作

如果你现在清晰地感觉到你是愤怒或是悲伤的，你马上就能知道

如果你现在的感受不清晰，那你马上也能知道自己感受模糊不清

但你往往想要通过努力、通过控制让自己不清晰的感受变得清晰

这是“**找感受**”的实质

轻舞的风 2020-10-22 11:49:08

你的意思是情绪来时就直接释放，不用刻意去找

清溪 2020-10-22 11:49:12

事实上**与过去的情境、事件、思考、分析都没有联系，也不用去挖掘**，是吧？

我总是费劲去觉察，用力去区分。

风 2020-10-22 11:50:04

嗯，不用挖掘

因为你努力挖掘的时候，实际上是想要控制，你在努力地压抑现在的感受，想要找一种你想要的感受

寂静 2020-10-22 11:51:16

不需要回忆一件事情或者问题吗？

风 2020-10-22 11:51:27

你可以回忆，也可以不回忆

如果你有想要改善的问题，你可以稍微想一想那个问题

轻舞的风 2020-10-22 11:51:49

@风?直接对着情绪释放就可以对吗？

风 2020-10-22 11:51:59

是的

直接感受当下的情绪，然后做流程

你可以问问所有成功释放过的人

清溪 2020-10-22 11:52:37

@风？觉察欲望来自想要认同，还是想要控制，这个不也是大脑区分吗？

风 2020-10-22 11:52:52

不是

你能觉察到

它不是你去分析想要控制或者认同

因为事实上你**所有的感受都是想要生存驱动想要认同和控制**

如果要分析，那就是三种都有

清溪 2020-10-22 11:53:40

那我一直是分析它们

风 2020-10-22 11:53:43

释放欲望的辨认不是分析

而是你此刻更能觉察到哪一种

觉察到的瞬间，你就有一种自然放它离开的倾向

轻舞的风 2020-10-22 11:54:18

@风?@风?那情绪上不来时，而那个念头又控制不住在大脑里翻过来覆过去的涨时，咋释放

风 2020-10-22 11:55:00

当你说“控制不住”的时候，你就觉察到自己想要控制了

轻舞的风 2020-10-22 11:55:18

@风?释放控制？

风 2020-10-22 11:55:20

发现自己用力的时候，你就觉察到自己想要控制了

觉察到想要控制，允许自己只是看着想要控制

然后允许它被释放

轻舞的风 2020-10-22 11:55:38

@风?意思是释放控制对吗？

风 2020-10-22 11:55:40

嗯

这很简单

真的不要把它复杂化

清溪 2020-10-22 11:57:19

如果进行释放的过程还是上脑了，生发念头想法出来干扰，这时候就不用理它们，对吗？@风

风 2020-10-22 11:57:20

嗯，不用管你的大脑
因为你的头脑实际上是程序化的

随乐 2020-10-22 11:57:32
@风?我能觉察到的一瞬间也释放不了，咋整

风 2020-10-22 11:57:49
这个是卡住
注意到你卡住的感觉
然后注意到你想要改变卡住的感觉
然后觉察到想要改变
如果你不释放掉想要改变，它就会持续运作你
你就会持续卡住

寂静 2020-10-22 12:02:30
我头脑强大，觉察力微弱[捂脸]我能清楚知道自己的想法和念头，但是觉察（感觉）不到感受

风 2020-10-22 12:04:41
你只是习惯了压抑
只要你简单地运用流程，这个问题很快就解决了

随乐 2020-10-22 12:04:59
@风?释放卡住的感觉，就是看着那个卡，感觉卡住的感觉，然后问我想改变它吗？我能让它离开吗？这样？

风 2020-10-22 12:05:29
觉察到你的想要改变

hai 2020-10-22 12:05:42
@风?释放欲望不用和事和人链接吗？

风 2020-10-22 12:05:53
不用

清溪 2020-10-22 12:10:46
如果完全不想到人和事，持续释放欲望几个小时，怎么做到的？

风 2020-10-22 12:10:56
不用控制不想
事情会自动浮现
但你只需要注意欲望就行了

倚天 2020-10-22 12:29:40
这里面的关键点在哪里

风 2020-10-22 12:30:17
你不自己试试吗？
这真的很简单，试试你就会了

你是哪一步有问题呢？

现在能感觉到自己的感受吗？

倚天 2020-10-22 12:31:37

第一步

没什么感受

风 2020-10-22 12:32:00

嗯，感受不清晰，对吗？

倚天 2020-10-22 12:32:08

对

风 2020-10-22 12:32:27

你想要改变这个不清晰吗？

倚天 2020-10-22 12:32:39

没有

风 2020-10-22 12:32:57

你想要释放下去吗？

倚天 2020-10-22 12:33:11

要

风 2020-10-22 12:33:25

嗯，这个想要你察觉到了吗？

倚天 2020-10-22 12:33:42

觉察不到

风 2020-10-22 12:33:54

你想要觉察到吗？

倚天 2020-10-22 12:34:13

要

风 2020-10-22 12:34:32

你知道自己想要，对吗？

倚天 2020-10-22 12:34:45

对

风 2020-10-22 12:35:08

好，保持这个知道

倚天 2020-10-22 12:35:18

好的

风 2020-10-22 12:35:18

这个想要离开了吗？

倚天 2020-10-22 12:35:47

不清楚

风 2020-10-22 12:36:03

你想要改变这个不清楚吗？

这个不清楚的感受

倚天 2020-10-22 12:36:26

没有想要改变

风　2020-10-22 12:36:49
　　你想要让它变得清楚吗？
倚天　2020-10-22 12:37:00
　　没有
风　2020-10-22 12:37:16
　　你能觉察到这个不清楚的感受吗？
倚天　2020-10-22 12:37:49
　　能
风　2020-10-22 12:38:15
　　允许自己觉察到它
　　这个感受有变得清楚一些吗？
倚天　2020-10-22 12:38:49
　　没有什么变化
风　2020-10-22 12:39:00
　　你想要改变它吗？
倚天　2020-10-22 12:39:32
　　不能确定，不知道有没有想要改变
风　2020-10-22 12:39:43
　　嗯，你想要搞清楚吗？
　　想要确定吗？
倚天　2020-10-22 12:39:57
　　没有
风　2020-10-22 12:40:17
　　你能觉察到这个不能确定的感受吗？
倚天　2020-10-22 12:41:01
　　心生一念：这样绕来绕去……
风　2020-10-22 12:41:18
　　嗯，你想要控制这个过程吗？
倚天　2020-10-22 12:41:30
　　没有
风　2020-10-22 12:41:51
　　你想要对这个感受做什么？

倚天　2020-10-22 12:42:05
　　耳边出现寂静之声
　　不想对感受做什么

风　2020-10-22 12:42:40
　　想一件你想要改变或者改善的事
　　你能回想起来吗
倚天　2020-10-22 12:42:58
　　能
风　2020-10-22 12:43:11

你能够觉察到你想要改变它吗？

倚天　2020-10-22 12:43:29

有一点

风　2020-10-22 12:43:41

嗯，允许自己觉察到这个想要改变

它离开了吗？

倚天　2020-10-22 12:44:07

没有

不确定

风　2020-10-22 12:44:31

好，再次集中到那个你想要改变的问题上

你能感觉到你想要改变吗？

倚天　2020-10-22 12:44:44

好

能

风　2020-10-22 12:45:25

允许自己对此更有觉察

它浮现到表面了吗？

倚天　2020-10-22 12:46:12

不明显

风　2020-10-22 12:46:30

继续注意这个不明显的感受

你能更加觉察到这个不明显的感受吗？

倚天　2020-10-22 12:47:49

你这样引导，或者我自我引导的时候，我就会进入很安静的状态

思维好像停止了

风　2020-10-22 12:48:17

一个自动压抑感受的状态吧

大概是这样

倚天　2020-10-22 12:48:33

应该是

因为不是清明的安静

风　2020-10-22 12:48:54

这也没有关系

当你觉得安静的时候，它也是一种感受

你感受到它，依然可以释放

如果你释放不掉，这个就是卡住

卡住，你就释放想要改变

卡住的时候，你一定有一个「想要控制」让它卡住

倚天　2020-10-22 12:49:57

我感受这个“安静”

风　2020-10-22 12:50:30

嗯，如果你想要**维持**这个安静，这也是想要控制
只要你觉察到这个想要控制，它就会被释放

倚天 2020-10-22 12:50:46

我感受这个“安静”，可以很长时间
没有任何变化
我也没有想让它变化

风 2020-10-22 12:51:14

所以你应该有意识去觉察自己是否想控制它
如果你不是**想要改变**，那就是**想要维持**

倚天 2020-10-22 12:52:03

好像既没有想要改变，也没有想要维持

风 2020-10-22 12:52:21

那是什么呢？

倚天 2020-10-22 12:52:24

我一静下来就是这样

风 2020-10-22 12:52:59

释放不掉时，你要注意到你想要什么？
不用往其他的方向努力
因为是你的想要控制让你卡住，让你模糊不清，让你感受不到释放

倚天 2020-10-22 12:54:27

静下来头脑就有点呆滞
只有寂静
时间长了就会睡着

风 2020-10-22 12:57:06

这是一个程序化压抑很严重的头脑

倚天 2020-10-22 12:57:20

应该是
虚假的平静

苏菲 2020-10-22 12:57:56

这种状况怎么办呢？
我发觉我也有，昨天风老师引导我做流程也有类似的感觉

风 2020-10-22 12:59:30

用流程解决

慧轩 2020-10-22 12:59:54

@风?我现在不用问，一个问句也不问，直接感受往外出，算不算释放

风 2020-10-22 13:00:10

可以
但是注意到想要控制和认同
这样释放会更快

风 2020-10-22 13:02:29

一个长期压抑的头脑可以用那些困扰你很久的问题来学会释放

倚天　2020-10-22 13:03:02

举个例子

风　2020-10-22 13:03:06

可以用那些可以激起强烈情绪的事件

比如你愤怒的时候，你不可能感受不到愤怒

强烈悲伤的时候，你不可能说自己感受不到

等到你学会了释放，你就也能清晰辨识出那些不明显的情绪

倚天　2020-10-22 13:03:45

嗯

然后就操作问句？

风　2020-10-22 13:04:18

嗯，多用流程，你会慢慢更清晰地接触到自己的情绪

你先自己试试操作流程

感恩一切　2020-10-22 13:08:09

风老师，我喜欢直接释放欲望，感觉所有的念头都能归到想要认同和想要控制，光这样释放行不

风　2020-10-22 13:08:12

释放欲望的感觉很深

如果你真的在释放欲望，那当然可以

感恩一切　2020-10-22 13:08:57

明显

感觉啥都是因为想要控制认同

倚天　2020-10-22 13:09:12

@风?谢谢你抽出闭关的时间来引导我们

风　2020-10-22 13:09:25

我需要澄清一些东西

我感觉到有人在混淆这个方法，所以出来说几句

等差不多说清楚了，就闭长关，准备一口气走向终点

至少我把那些解释保留下来

经过我引导学会释放的人，可以结合那些解释，那些原始释放法的资料，去纠正群里那些混淆和误导

以至于能给新人一个纯正的学习释放法的环境

希望我不在的时候，已经理解了释放法的人能够用原始的资料去纠正那些误导[握手][握手]

V　2020-10-22 13:14:07

让感觉离开是怎么离开的呢？我之前用吐气吐出来，叫感觉自己离开反而不知如何做了

风　2020-10-22 13:14:43

消融
感受清晰起来，浮现到意识表面，然后消融

倚天 2020-10-22 13:15:43
主动释放应该是要先感受到主动抓取吧
感受不到主动抓取就谈不上主动放下

风 2020-10-22 13:16:34
这是一个分析
且不说分析对不对，它对释放没有帮助
上莱斯特释放法课程的很多人，他们完全不懂这些概念
他们不知道什么是释放，什么是抓取，什么是离开
但这个流程的设计就是**帮助你接触到你的情绪以至于欲望**，觉察到，然后让它离开

倚天 2020-10-22 13:17:52
当我问“能不能放下”，我无法回答

风 2020-10-22 13:18:16
能不能放它离开
你回答不知道，也是可以的
为什么要这样做？

课程是这样说的:
所以如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。另外，**释放是通过一系列问题来进行的**，这些问题一开始看上去并没有那么特别。但当你持续跟着做，你会看到在我问你这些问题时，在你练习的时候，**这些问题会产生很多感觉。**这些问题被设计出来是为了给你一个释放的体验，它并不需要在一开始就被理解，事实上你也不会理解。但当你愿意持续练习去用这些问句，你持续去做，你会发现你越来越轻易地使用它们去释放。

风 2020-10-22 13:20:10
理解了吗？
这是个技巧
这个流程本身就是在帮你去接触到你的情绪
所以不需要额外的东西添加给它
问句不需要被理解
在你释放之前，问句也不可能被理解

慧轩 2020-10-22 13:21:10
@风?你到达终点后还来看我们吗

风 2020-10-22 13:21:26
如果我有幸到达终点，我会回来的

D 2020-10-22 13:22:05
闲下来就退步怎么办？[难过]

风　2020-10-22 13:22:26

那就持续释放

不要试图理解在体验到之前不可能被理解的东西

比如问句

问句的含义

不要分析它

它不可能通过分析被理解

文字描述总是会偏离体验原有的含义的

所以用尽量少和简洁的概念去指导自己

不要陷入语义的无限繁复中

慧轩　2020-10-22 13:31:01

@风?你知道吗，你今天的这些交代让我觉得就是大师在讲法[呲牙]

风　2020-10-22 13:31:15

可我不是大师

我想要自由，但毕竟还没有自由[憨笑]

所以对我的这些解释也只是听听就好了

真正重点还是去看莱斯特的教导

昨晚我们**对六步骤的所有讨论**可以转过来一下，我觉得那些是较为关键的部分

六步骤是唯一的关键

木　2020-10-24 08:49:56

@风?进阶如何了

风　2020-10-24 08:53:38

不知道该怎么说，总之离自由还有一大步吧

2022-10-22（新）对刚接触释放法的朋友说一个问题

风 2020-10-22 09:31:52

身体感受已经是"表达"(expression)了

第一个被压抑的是对死亡的恐惧

水滴　2020-10-22 09:32:20

那我初学者可以直接释放想要控制和认同吗？跳过释放九种情绪。

风 2020-10-22 09:32:25

然后它发展了想要认同，想要认同发展了想要控制

想要认同和想要控制发展了九种情绪状态

九种情绪状态发展了许多细微的感受

感受发展了所有思想

思想投射出去就是你的物质世界

物质世界包括你的身体

因此身体和整个物质世界，是你的"造物"

是一个投射的结果了

风 2020-10-22 09:34:21

释放的时候，你释放的是作为原因的情绪、欲望

想要认同和控制是所有情绪的原因
而想要生存（对死亡的恐惧）是想要认同和控制的原因

唯~ 2020-10-22 09:35:12
身体和心理的疾病会产生不同的身体感受，都可以用释放法释放吗？@风
风 2020-10-22 09:35:29
所有感受都是生存程序（all feelings are survival programs）
你释放的是情绪(feeling)，而不是已经作为结果而表达在身体上的身体感受
当你释放掉情绪，你的那些疾病的身体感受也会随之消散
但你不需要特意去释放它们
因为你的身体仅仅是星光体的精确拷贝
当然可以

风 2020-10-22 09:37:27
课程仅仅用两天时间让新人来熟悉释放情绪
表格是辅助你去辨认你的情绪
因为很多人除了身体感受，无法辨认出自己目前的情绪是什么
因此他们需要表格的辅助
很快你就可以过渡到释放欲望的阶段
直接释放想要认同、控制，以至于想要生存（对死亡的恐惧），清理底层驱动，这个才是释放法这个工具的用法
我为你而活，因为我是你 2020-10-22 09:39:15
贪婪是想要控制还是想要认可贪婪 lust，是一种情绪状态
风 2020-10-22 09:39:46
它有可能被控制驱动，有可能直接被想要认同驱动
OTHERNESS 2020-10-22 09:40:13
老想要一个有病的身体是认同还是控制？还是两者都有？
风 2020-10-22 09:40:21
两者都有
自由 2020-10-22 09:40:27
@风老师，我发现释放完了，是会有愉悦感，同时会伴随自傲，感受一好就觉得自己挺厉害的那种味道[捂脸]，很兴奋跳跃的状态，继续释放自傲吗？
风 2020-10-22 09:40:43
其实你不需要从头脑上分析它是什么
也就是说身体如果不舒服，引起了自己担忧的情绪，释放担忧就可以了吗？
因为想要认同实际上是想要控制的驱动
但是你释放的时候，释放的是浮现到表面的，也就是被你觉察到的

莱斯特:
释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。

认同和控制。
当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。

你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。

但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。

当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡
的恐惧浮现。你到达了一个点在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。

然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是
the way
艳飞 2020-10-22 09:43:49
@风我最近经常会出现某些感觉既不是想要认同，也不是想要控制，很强烈的就是想要安全妥当
风 2020-10-22 09:44:00
那就释放想要安全
想要安全/生存是所有想要和感受的原因
味道 2020-10-22 09:53:28
@风老师您好，我总是感觉被束缚，对别人要我做什么事很抵触，想要挣脱。这个该如何释放！
风 2020-10-22 09:53:28
此刻你能感受到这个抵触吗？
味道 2020-10-22 09:53:28
能
风 2020-10-22 09:53:28
它是想要控制还是想要认同？
味道 2020-10-22 09:53:28
控制
嗯，允许自己觉察到它
风 2020-10-22 09:53:28
它离开了吗？
味道 2020-10-22 09:53:28
没有
好了一点
风 2020-10-22 09:53:28
你想要改变现在的感受吗？
味道 2020-10-22 09:53:28

想要改变

风 2020-10-22 09:53:28

能够只是注意到这个想要吗？

只是轻柔地觉察到它

它离开了吗？

味道 2020-10-22 09:53:47

觉察到了

离开一些了

风 2020-10-22 09:54:42

你能觉察到剩下的想要改变吗？

味道 2020-10-22 09:55:00

能还是想要改变

风 2020-10-22 09:55:12

嗯，允许自己去觉察它

味道 2020-10-22 09:55:30

恩

风 2020-10-22 09:55:32

它离开了吗？

味道 2020-10-22 09:55:55

又回来了

风 2020-10-22 09:55:55

有变得更轻松愉悦吗？

嗯，能够只是觉察到它吗？

味道 2020-10-22 09:56:19

好一点，轻松了一些

心里还是有抵触

感觉有恐惧

风 2020-10-22 09:57:57

它是想要控制还是想要被认同？

味道 2020-10-22 09:58:13

想控制

风 2020-10-22 09:58:32

能够觉察到吗？

味道 2020-10-22 09:58:47

能

风 2020-10-22 09:59:01

它离开了吗？

味道 2020-10-22 09:59:15

害怕做不好事情

冰紫 2020-10-22 10:00:16

@风风，如何释放对身体身份的认同？总是想去观空，带带我。

味道 2020-10-22 10:00:32

现在好一点

风 2020-10-22 10:00:32

释放想要控制

和刚接触释放法的朋友说一个问题

有的时候，你一旦去观察和关注，感觉就会没有了、感觉不到了

这个不是释放

这是回到了平时压抑感受的习惯

把感受又隐藏起来了

释放的体验，是感觉到你的情绪伴随着清晰的能量从胸腹处离开身体

同时一阵更轻松愉悦的感受涌现上来

用这个来核实你是否释放了

一般情况下，只要你释放了，你会清晰地知道自己释放了

小聪明 2020-10-22 10:03:37

风老师，压抑的感受和信念如果不释放是不是会不断地跑出来，制造相同的让我们难过和有相同感受的事件

风 2020-10-22 10:04:26

压抑的感受在潜意识中持续驱动着我们的潜思识念头

风 2020-10-22 10:04:35

mind is only creative

每一个念头都会显化，不管你去不去看它

潜意识念头仅仅是那些我们现在不去看的念头

我们把它程式化，让它在后台自动运作

所以，被压抑的感受也是你的感受，它依然会驱动那些你不想看到的念头自动地在潜意识中运作

因此，不要压抑感受

释放它们

2022-10-22（新）释放流程没有任何一步需要努力，不需要努力集中精力

Chloé• 2022-10-22 10:19:55

风老师引导我一次吧。。。。可以吗？

风 2022-10-22 10:20:31

你能感觉到现在的感受吗？

Chloé• 2022-10-22 10:21:25

能

风 2022-10-22 10:21:32

它激起了你的想要控制还是认同？

Chloé• 2022-10-22 10:21:38

控制

风 2022-10-22 10:22:26

允许自己觉察到它

Chloé • 2022-10-22 10:22:33
嗯
风 2022-10-22 10:22:44
它离开了吗？
Chloé • 2022-10-22 10:22:51
少了一些
风 2022-10-22 10:23:05
还能感受到想要控制吗？
Chloé • 2022-10-22 10:23:21
好多了没那么想控制了
风 2022-10-22 10:23:46
看看你现在的感受，它是想要控制还是想要认同？
Chloé • 2022-10-22 10:24:03
平静多了没那么想控制了
风 2022-10-22 10:25:32
感受有变得更加轻松愉悦吗？
Chloé • 2022-10-22 10:25:47
轻松了
风 2022-10-22 10:26:04
你想要改变现在的感受吗？还是想要维持？
Chloé • 2022-10-22 10:26:38
想要维持
风 2022-10-22 10:26:54
你能够觉察到这个想要控制吗？
Chloé • 2022-10-22 10:27:03
觉察到了
风 2022-10-22 10:27:20
它离开了吗？
Chloé • 2022-10-22 10:27:35
离开了
风 2022-10-22 10:27:54
感受有变得更轻松愉悦吗？
Chloé • 2022-10-22 10:28:06
轻松了
风 2022-10-22 10:28:22
持续这个流程，让你的感受继续往上 move up
Chloé • 2022-10-22 10:28:55
嗯

小树苗 2022-10-22 10:32:57
我经常会感受到伴随释放的胸口裂开似的感有时伴随背部发痒
风 2022-10-22 10:34:46
身体感受会有很多

但是释放的体验有一个共通的部分
那就是在感觉中心（胸口）堵住的感受通畅了，伴随着清晰地能量离开的感受，变得更轻松愉悦
如果没有体验到这个的，可以回到释放情绪的流程
拿起情绪表，看看自己现在的情绪是什么
然后给自己一点时间只是直接感受一下自己
用三个问句的流程
如果你熟悉了释放情绪的体验，那就用释放欲望的流程
这会快速非常多，释放也更深
对想要控制和认同的一次释放，可以释放掉成千上万个情绪

自在人生 2022-10-22 10:45:41
@风，只要头脑出来的念头都要去感受一下是吗？有感受再用三问句是吗？
风 2022-10-22 10:46:34
按照课程的设置学习
目前我翻译了 92 年释放法的第一课和第五课
第一课是教你释放情绪
你要去感受，而非想
尽量去通过你的感觉中心（胸腹处）来感觉你的感受
回答的时候，也通过直觉来回答
尽量放轻松
走这个流程时，没有任何一步需要努力
不需要努力集中精力

风 2022-10-22 10:50:01
这很正常，你很少有意识去接触你的情绪
这种压抑的习惯需要通过释放来消除
释放一次，你就能做第二次
持续做下去，你就能越来越清晰地接触到你的情绪
任何上瘾都是一种感受在驱动你
当你释放了感受，你会体验到自由
释放不是一件你需要等待效果的事
它是立即见效的
只要你释放了，你会立刻知道你释放了
当你感受不到的时候，这就是莱斯特说的 "vague feeling"的情况
模糊不清的感受
你注意到模糊不清的感受，然后觉察到你想要改变这个模糊不清的感受
释放掉这个想要改变，模糊不清的感受就变得清晰起来
standlight 2022-10-22 10:57:32
@风请问三个句子自己在问自己的时候，是用“你"还是“我"呢？还有我在操作的过程中，为什么问三个句子貌似没有感觉，但我用一句“能不能允自己放开让它离开"好像作用比较大。这是个人化的吗？
风 2022-10-22 10:57:55

能不能允许自己放手让它离开
可以这样问
英文是 could You let it go
语境上你不用在意"你"和"我"

风 2022-10-22 10:59:34

[群聊的聊天记录]

【

风:你能感觉到现在的感受吗?

奇迹:能的

风:它是想要控制还是想要认同?

奇迹

控制

】

风 2022-10-22 11:00:17

我用的就是 92 年释放法中释放三大欲望的流程
没有做什么改动
所以是一样的

倚天 2020-10-22 11:05:22

通过你的感觉中心（胸腹处）来感觉你的感受一这是什么意思？@风

风 2020-10-22 11:05:50

你的 feeling 在那个位置

倚天 2020-10-22 11:05:58

就是觉察胸腹部的“堵"吗？
这不成了体感吗？

风 2020-10-22 11:06:30

你觉察情绪
但是尽量从胸口觉察
是内心的感受
当你习惯了之后，你就不需要特意强调从什么位置觉察

2020-10-22（新）压抑的很厉害该如何释放？

倚天 2020-10-22 11:15:15

我学一种中国的内观的时候，老师就是说要用你的谭中穴部位去内观，我因为总也体会不到这一点，所以没学会

风 2020-10-22 11:15:29

不过你需要记得的重要事情是，这个课程是体验式的。如果一个人给你一本书告诉你怎么样骑自行车但你从来没实际地骑过，我相信即使你读了这本书，在你骑自行车的时候，也可能因为控制不了平衡而倒在地上。骑自行车也是一件体验式的事情。就像你骑自行车：你学习怎样骑自行车，接着你骑上了它，当你找到平衡感之后，你真的不再需要去思考它了，你只是驾驶着

它而已。当你用这个技巧时，也会发生同样的事情。你做得越多，你就会抓住要点，释放得也会越来越自然。你只是骑上自行车，然后保持驾驶。所以即将会发生的是，就算你在一开始的时候不得不做一些思考、去稍微地操作自己一下，当你持续去做的时候，你会发现这件事变得越来越容易。

风 2020-10-22 11:16:00

骑自行车这个比喻，也是莱斯特在 the way 里面说的
释放法课程不让任何先入为主的理论来污染你
直接带你走流程，体验释放
即便错了也不要紧，错几次，你就知道什么是对的了
但如果不亲自走流程去体验，可以说永远学不会

柳某人 2020-10-22 11:17:09

压抑的很厉害该如何释放？
释放压抑？

风 2020-10-22 11:18:10

你能够注意到现在的感受吗？

柳某人 2020-10-22 11:18:19

没啥感受

风 2020-10-22 11:19:55

模糊不清的感受？

自在人生 2020-10-22 11:19:57

平时念头多

柳某人 2020-10-22 11:19:58

算是吧

风 2020-10-22 11:20:06

你想要改变这个模糊不清的感受吗？

倚天 2020-10-22 11:20:18

老师只能告诉你“用心不用脑”，甚至直接说“用胸腹部”，但到底怎么用心用胸腹部去感受，还得自己去体会

柳某人 2020-10-22 11:20:24

想改变

风 2020-10-22 11:20:29

能觉察到这个想要改变吗？

柳某人 2020-10-22 11:21:41

不能

风 2020-10-22 11:21:46

你想要觉察到吗？

柳某人 2020-10-22 11:21:49

想

风 2020-10-22 11:22:10

能够觉察到这个想要吗？

柳某人 2020-10-22 11:22:40
能
风 2020-10-22 11:22:45
它离开了吗？
柳某人 2020-10-22 11:22:50
走了一些
风 2020-10-22 11:23:10
模糊的感受变得清晰了一些吗？
柳某人 2020-10-22 11:23:16
清晰了一些
风 2020-10-22 11:23:26
嗯，它是想要控制还是想要认同？
柳某人 2020-10-22 11:24:04
控制
风 2020-10-22 11:24:09
能觉察到吗？
柳某人 2020-10-22 11:25:16
不能
风 2020-10-22 11:25:24
想要觉察到吗？
柳某人 2020-10-22 11:25:40
想
风 2020-10-22 11:25:49
它离开了吗？
柳某人 2020-10-22 11:26:00
走了
风 2020-10-22 11:26:06
不是，课程里仅仅提了一句，因为这不是重点
风 2020-10-22 11:26:15
这真的不是重点
风 2020-10-22 11:26:26
因为如果你努力去在那里找感觉，那就是想要控制
如果你想要控制，那就得不到控制
风 2020-10-22 11:26:50
就这么简单
感受有变得更清晰吗？
柳某人 2020-10-22 11:27:06
嗯
风 2020-10-22 11:28:50
所以，很简单，你压抑的很厉害的时候，你就感受这个模糊不清的感受
释放你对这个模糊不清的感受的想要改变
当想要改变被释放的时候，你就能更清晰地感受到你现在的感受
柳某人 2020-10-22 11:28:53

然后反复做是吧

风 2020-10-22 11:28:59

嗯

这真的不需要努力去感受

柳某人 2020-10-22 11:29:10

谢谢

风 2020-10-22 11:29:21

如果不清晰，那就感受不清晰

并且注意到你想要改变不清晰

释放掉它，它就自动变得清晰

柳某人 2020-10-22 11:29:42

看来得多练

风 2020-10-22 11:30:16

不要试图用流程之外的额外技巧来处理流程中遇到的问题

风 2020-10-22 11:30:19

释放流程本身就可以处理一切状况

柳某人 2020-10-22 11:30:30

嗯

风 2020-10-22 11:30:34

包括“感受不到情绪”，包括“模糊不清”，包括“卡住”，包括“困惑”

风 2020-10-22 11:31:00

这些都可以在进行释放流程之后得到解决

风 2020-10-22 11:31:09

不需要任何前置的练习

练习流程本身就行

柳某人 2020-10-22 11:32:18

感受不到情绪有固定问句吗？

流程问句？

风 2020-10-22 11:32:36

有

感受这个模糊不清的感受

然后问自己“我想要改变这个感受吗？”

柳某人 2020-10-22 11:34:39

释放想要改变？

风 2020-10-22 11:34:40

嗯

柳某人 2020-10-22 11:34:50

明白了，谢谢

2020-10-22（新）身体感受只是表达,情绪才是原因

standlight 2020-10-22 20:20:15

@风最近几次释放，我发现胸腹部有热流感觉，这是你说的能量吗？

风 2020-10-22 20:20:53

能量就是情绪能量

standlight 2020-10-22 20:21:10

是让他们自然离开？

风 2020-10-22 20:22:16

不是

你不用关注身体的冷热

专注在情绪上

释放你的情绪

standlight 2020-10-22 20:23:41

身体的反应不用关心，任其自然，对吗？

幸福猫咪 2020-10-22 20:23:53

比如一个事件释放欲望彻底释放完大概需要多长时间呢，比如半个小时到一个小时，还是几分钟，想看看判断下自己释放的对不对。

风 2020-10-22 20:24:40

嗯

一个事件释放干净的时间不是必须的

它取决于你压抑了多少想要控制、认同和生存在它之上

幸福猫咪 2020-10-22 20:25:16

是一次性释放干净还是可以反复释放呢

风 2020-10-22 20:25:16

最好当然是一次性

幸福猫咪 2020-10-22 20:25:28

比如几天释放是不是也是正常的

风 2020-10-22 20:26:19

嗯

无心 2020-10-22 20:26:50

释放干净的标准是什么么

风 2020-10-22 20:27:00

对一件事只有爱

无论它怎么样

Lin c 2020-10-22 20:28:22

然后感觉轻松愉悦就可以了？

风 2020-10-22 20:28:34

感到轻松愉悦后，继续释放想要认同和控制

幸福猫咪 2020-10-22 20:28:15

经常是感觉到轻松但是没有喜悦感，这是没有释放干净，需要持续释放吗？

风 2020-10-22 20:29:03

继续

Lin c 2020-10-22 20:30:17

能感觉轻松，没感觉愉悦，是不是就没有全部释放掉

风 2020-10-22 20:30:25

嗯

因为你的天然本性是很愉悦的

只要没有愉悦，就是还有东西覆盖着
这很容易理解

圆梦 2020-10-22 20:31:33

@风 身体感受和情绪有什么区别

风 2020-10-22 20:32:39

身体感受只是表达
情绪才是原因
情绪是你感受到的愤怒，悲伤，冷漠，恐惧等等

2020-10-23 风引导群友释放

小聪明 2020-10-23 10:06:57

风老师，我是无论释放什么感觉都很微弱，就算是释放卡住的感觉也很微弱

风 2020-10-23 10:07:23

微弱，是因为你想要控制
你想要更明显的感受
这个想要控制，导致你把你的感受压抑住
你应该觉察到你想要改变这个微弱感受
当你释放掉想要改变

Chloé• 2020-10-23 10:08:29

@风如何解决干的工作不喜欢，喜欢的工作不赚钱的窘况？

风 2020-10-23 10:08:36

微弱的感受马上就会变得明显起来

云飘过的声音 2020-10-23 10:09:07

有一点
能
胸口紧

风 2020-10-23 10:09:48

我会因此调整问句

云飘过的声音 2020-10-23 10:09:52

我自己试过

风 2020-10-23 10:10:03

嗯，有过释放的体验吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:10:03

有过些许感觉
不确定是不是释放体验

风 2020-10-23 10:10:59

轻松、愉悦、清晰涌上，伴随着能量离开的感觉
释放有没有这种感觉？

云飘过的声音 2020-10-23 10:11:07

有过一点，不是很明显

风 2020-10-23 10:12:07

OK，我知道了，开始吧

你现在的感受是什么？

云飘过的声音 2020-10-23 10:12:21

谢谢

紧张

风 2020-10-23 10:12:51

焦虑感吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:13:07

有的，害怕

风 2020-10-23 10:13:12

你能只是允许自己感受这个焦虑感吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:13:27

怕死去

可以

风 2020-10-23 10:13:48

只是尽量感受这个感受

云飘过的声音 2020-10-23 10:14:09

胸口紧

风 2020-10-23 10:14:43

放松

不用注意身体的感受

云飘过的声音 2020-10-23 10:14:57

有些找不到了

风 2020-10-23 10:15:07

你能感受到这个焦虑感吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:15:44

找不到了

风 2020-10-23 10:16:11

放松身体，你现在的感受是什么？

云飘过的声音 2020-10-23 10:16:11

我要努力去找么？

风 2020-10-23 10:16:19

不用

云飘过的声音 2020-10-23 10:16:40

有些平静了

风 2020-10-23 10:17:02

现在只是感觉到平静吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:17:07

开始时的感受减弱了

风 2020-10-23 10:17:26

嗯，当下的感受是平静吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:17:49

不只是平静，还剩下一点紧张

风 2020-10-23 10:18:04

嗯，你能只是注意到这些紧张吗？
你不用去挖它，不用去努力看到它
只是轻轻地注意到它
云飘过的声音 2020-10-23 10:18:25
能
可以
风 2020-10-23 10:18:46
嗯，你能允许它离开吗？
只是能或者不能
云飘过的声音 2020-10-23 10:19:06
能
风 2020-10-23 10:19:17
你愿意放它离开吗？
云飘过的声音 2020-10-23 10:19:38
不愿意
风 2020-10-23 10:19:51
你准备什么时候放它离开？
云飘过的声音 2020-10-23 10:19:56
这是我第一反应
风 2020-10-23 10:20:14
嗯，没关系，不用在意你的回答是什么
云飘过的声音 2020-10-23 10:20:43
我希望现在能放开他
风 2020-10-23 10:21:09
好，再让自己身体尽量放松
云飘过的声音 2020-10-23 10:21:20
好的
风 2020-10-23 10:21:34
再看看你现在的感受，你还能感受到紧张吗？
云飘过的声音 2020-10-23 10:22:03
轻了一些
风 2020-10-23 10:22:31
能够只是轻轻地注意到那个剩下的紧张感吗？
云飘过的声音 2020-10-23 10:22:42
越来越轻了
可以
风 2020-10-23 10:22:58
嗯，有没有释放的感觉？
云飘过的声音 2020-10-23 10:23:40
比开始时平静了很多
有感觉
风 2020-10-23 10:24:03
现在我们来做得深一些

云飘过的声音 2020-10-23 10:24:12
好的
风 2020-10-23 10:24:22
尽量放松身体，只是让自己觉察到现在的感受
风 2020-10-23 10:24:39
它是什么？
还有紧张感吗？
还是别的什么感受？
云飘过的声音 2020-10-23 10:24:53
害怕
风 2020-10-23 10:25:16
能够只是轻轻地觉察到这个害怕吗？
云飘过的声音 2020-10-23 10:25:30
能
风 2020-10-23 10:25:57
它激起了你想要控制还是认同？
云飘过的声音 2020-10-23 10:26:11
控制
想要变好
风 2020-10-23 10:26:30
你能只是允许自己轻轻地觉察到这个想要控制吗？
云飘过的声音 2020-10-23 10:26:48
能
风 2020-10-23 10:26:50
只是轻轻地觉察到
嗯，它离开了吗？
云飘过的声音 2020-10-23 10:27:18
离开了
看看你现在的感受，有变得更加轻松愉悦吗？
云飘过的声音 2020-10-23 10:27:45
有的
风 2020-10-23 10:28:09
再允许自己去注意到，现在的感受是什么？
云飘过的声音 2020-10-23 10:28:14
确实更轻松愉悦，更自信一些了
有些开心
身体也不那么不舒服了
风 2020-10-23 10:29:09
这个开心的感受激起了你的想要控制还是想要认同？
云飘过的声音 2020-10-23 10:29:23
控制
想要更多
风 2020-10-23 10:29:40

嗯，能够只是允许自己更加觉察到这个想要控制吗？

只是轻轻地觉察到它

云飘过的声音 2020-10-23 10:29:58

能

小聪明 2020-10-23 10:34:15

风老师，能帮我引导一下嘛，我想释放对以前的事情的执念，想要了解清楚明白事实和别人的看法的心情，@风

风 2020-10-23 10:34:32

你体验过释放情绪吗？

小聪明 2020-10-23 10:34:58

体验过，但是最多是平静，过一会儿，那种痛苦的感觉又来了

风 2020-10-23 10:35:27

嗯，放开你之前的体验

风 2020-10-23 10:35:33

保持开放

接受一种全新的体验的可能性

小聪明 2020-10-23 10:36:02

好的老师

风 2020-10-23 10:36:35

尽量放松身体，你能感觉到现在的感受吗？

小聪明 2020-10-23 10:37:19

心里有一点闷，但是不想去感受

风 2020-10-23 10:37:40

嗯

你能只是注意到最表面的那个感受吗？

不需要你用力去感受

小聪明 2020-10-23 10:38:18

想哭

风 2020-10-23 10:38:45

让自己轻轻地去注意到它

这个感受是什么？

小聪明 2020-10-23 10:40:04

痛苦没法宣泄的感觉

风 2020-10-23 10:40:43

你能只是轻轻地觉察到它吗？

小聪明 2020-10-23 10:41:29

不太能，一去察觉，好像又跑到深处去了

风 2020-10-23 10:41:58

放松身体

在你放松的时候，你感受到什么？

不明显的感受也行

小聪明 2020-10-23 10:42:59

觉得心里有一种要哭的感觉

风 2020-10-23 10:43:17

只是允许自己注意到它

你能放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:44:16

不能

风 2020-10-23 10:44:33

你愿意放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:45:28

我愿意

风 2020-10-23 10:45:38

你准备什么时候放它离开？

小聪明 2020-10-23 10:46:12

现在吧

老师，我不知道为什么，有点舍不得它的感觉

风 2020-10-23 10:46:45

没关系

风 2020-10-23 10:47:24

保持放松，轻轻把注意力集中到你的内在，你现在是什么感受？

小聪明 2020-10-23 10:47:50

比刚才平静

风 2020-10-23 10:48:11

允许自己只是注意到那个感受

你能放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:48:40

能

风 2020-10-23 10:48:49

愿意放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:48:59

愿意

风 2020-10-23 10:49:06

什么时候？

小聪明 2020-10-23 10:49:20

就现在

风 2020-10-23 10:49:32

你感受到它被释放了吗？

小聪明 2020-10-23 10:50:10

没有

风 2020-10-23 10:50:37

没关系，保持放松，你现在的感受是什么？

小聪明 2020-10-23 10:50:56

平静

风 2020-10-23 10:51:20

你能允许自己注意到这个看上去平静的感受吗？

小聪明 2020-10-23 10:51:35

能

风 2020-10-23 10:51:43

你能放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:52:24

能

风 2020-10-23 10:52:37

愿意放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:53:05

愿意

风 2020-10-23 10:53:18

什么时候？

小聪明 2020-10-23 10:53:41

现在

风 2020-10-23 10:53:58

你有什么体验，感觉到它离开了吗？

小聪明 2020-10-23 10:54:15

我还是没感觉到什么

风 2020-10-23 10:54:22

没关系

保持放松，只是允许自己觉察到此刻的感受

它还是那个平静吗？

小聪明 2020-10-23 10:54:54

还是

风 2020-10-23 10:55:14

嗯，允许自己只是感受它

风 2020-10-23 10:55:27

你能放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:55:42

能

风 2020-10-23 10:55:52

愿意放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:56:08

愿意

风 2020-10-23 10:56:13

什么时候？

小聪明 2020-10-23 10:56:26

现在

风 2020-10-23 10:56:35

再看看你现在的感受，只是允许自己感受到它

小聪明 2020-10-23 10:56:58

感觉比刚才放松了一点，但是感觉很微弱

风 2020-10-23 10:57:02

你能放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:57:38

能

风 2020-10-23 10:57:44

愿意放它离开吗？

小聪明 2020-10-23 10:57:56

愿意

风 2020-10-23 10:58:04

什么时候？

小聪明 2020-10-23 10:58:12

现在

风 2020-10-23 10:58:28

再看看你现在的感受，它是什么？

小聪明 2020-10-23 10:59:23

感受到的还是平静

风 2020-10-23 11:00:05

嗯，继续做刚刚那个流程，给自己一点耐心

持续做，你的感受就会越来越明显

小聪明 2020-10-23 11:00:19

好的

风 2020-10-23 11:00:28

但是千万不要用力去做

风 2020-10-23 11:00:40

抗拒和烦躁，当然可以释放

小聪明 2020-10-23 11:00:50

@风?好的风老师，谢谢老师

小聪明 2020-10-23 11:05:52

@风?谢谢风老师，虽然我还是没有达到愉悦，但是刚才哭了一场，感觉平静了许多，虽然没有和别的被引导的人一样效果显着，但是我愿意慢慢释放

风 2020-10-23 11:10:00

你们尽量学会释放法，以及引导的技巧，互相帮助。

我现在越来越难以把自己降下来引导人了

每次都需要耗费比较大的努力

把别人看作是自己之外，真的要耗费很大的努力

嗯，如果你没有体验过释放，就跟着流程慢慢引导自己

没有关系，跟着流程走

这个流程的威力是巨大的

不是你的引导在发挥作用，是释放流程在发挥作用

但是你在引导别人之前，要先释放对那个人的想要控制和认同

这样引导才会奏效

风 2020-10-23 11:43:24

爱是合一

持续释放的流程是一样的

当下的感受会不断涌现

你放走一个，会再来一，再来一个

就这样持续做下去

圆圆 2020-10-23 11:46:06

@风那就是不用回想过去的事了，当下一刻浮现什么就释放什么，对吧？

风 2020-10-23 11:48:19

是的

风 2020-10-23 11:51:51

大家互相帮助引导的时候，要记得三件事

第一，要自己学会，自己体验过释放

第二，引导前最好能先释放掉对对方的想要控制和认同

第三，保持纯正，不要更改原始流程

做到这三步，就可以帮助别人学习了，就是合格的释放法教师。

2020-10-23 不要去试图努力释放，只是简单的感受一下

我是无限 2020-10-23 14:10:09

就是我发现去感受和释放都是本能，是自己不能去控制感受和释放本身，只是可以利用。如果试图去控制感受和释放，或者努力去释放，这就是头脑在参与。

风 2020-10-23 14:11:35

释放流程是一种唤醒释放本能的技巧

你可以控制感受和释放

实际上莱斯特就用过“控制你的心智”这个说法

但是“努力”(effort)是“想要控制”

想要控制=对控制的匮乏

所以，一旦有努力，有想要控制，你就会卡

卡住的时候，是一个“想要控制”在运作

如果你不释放掉这个运作你的程序，那就会持续卡住

当你释放掉这个想要控制的程序，你就感受到顺畅，因为感受驱动你的程序，接下来发生的所有事就会都处在你的掌控之中

我是无限 2020-10-23 14:16:18

对

风 2020-10-23 14:16:40

因此，不是不能控制感受和释放

而是需要用一个特定流程和技巧来控制

而不能用你过去的习惯来控制

通过释放想要控制来控制，通过释放想要认同来获得认同，通过释放想要安全来获得安全

控制、认同、安全都不是坏事

但“想要”会使你持续被匮乏感驱动

我是无限 2020-10-23 14:19:14

对，我的意思就是不要去用控制的方式去释放，这是在压抑。比如感受不到就使劲感受，释放不了就使劲释放，这是在想要控制，并没有真正释放。任何对感受和释放的努力都是在想要控制，只会导致卡住，感受不到也释放不了。

风 2020-10-23 14:20:20

嗯，想要控制就会卡住

其实，关于个人感悟我有一个看法

风 2020-10-23 14:21:22

任何个人的体验所总结出来的心得，都用六步骤来检验

符合六步骤的，它就是对的

我是无限 2020-10-23 14:22:16

用想要控制的方法去释放，就是插管子与下潜，因为无法简单轻易释放才需要去做这些努力

风 2020-10-23 14:23:38

注意第三步

立即觉察到自己当下的感受是来自想要控制还是想要认同

并且释放它

当你当下的感受是想要控制时，就释放想要控制

而不是让想要控制待在里面运作你

我是无限 2020-10-23 14:24:31

所以说丰盛之书整本书都是在用想要去控制的方式释放，后果就是越来越压抑。圣多纳法也是各种控制。

风 2020-10-23 14:25:12

如果你努力去尝试用力觉察、挖掘，那就是带着想要控制来做
你应该觉察到这个想要控制，释放掉它
不是用头脑的问题
是 how you direct it
方向是什么
莱斯特描述为“用心智来消除心智”
最关键的是，它导向的方向是什么

[爱心]幸福猫咪[爱心]2020-10-23 14:28:12

可以理解为头脑给出一个方向，然后就见证“无限”来完成吗？

风 2020-10-23 14:28:20

不是
要符合释放流程，符合六步骤

我是无限 2020-10-23 14:28:51

我昨天去闭关释放发现完全无法释放。我发现我深深的压抑住，用流程也无效，一直到今天才发现，原来我实在太想要去控制了，一直在深深的用头脑去控制自己怎么感受，以及控制自己怎么去释放，感受不到或者释放不了就努力和强迫自己去释放。过去一直都是在这样做。

风 2020-10-23 14:28:51

不是“抛弃头脑”，不是“不控制”
而是“通过释放流程来做你想要的事”
莱斯特说的“不是你不应该想要这个、想要那”
莱斯特没有谴责那些“想要”
而是“通过释放来得到你想要的一切”
所以，通过释放流程
符合六步骤

风 2020-10-23 14:30:20

保持简单
不要掺入其他的东西了
流程是固定的
就是让感受浮现，看到它是想要控制还是认同，然后让它离开
你忘记了第五步

我是无限 2020-10-23 14:31:53

释放流程去释放的时候要去注意，不要去试图努力释放，只是简单的感受一下，然后简单的直接释放一下。不需要自己去努力，跟着流程，自己就会自动去感受和自动去释放。

风 2020-10-23 14:32:07

当你卡住时，必须先释放对卡住的想要控制
不符合六步骤，就释放不下去

我是无限 2020-10-23 14:33:23

@风那个时候第五步我一直在用，但是还是没有找到关键。因为去释放对卡住的想要控制，也被我用头脑使劲努力去释放了。就是我所有的释放过程都是在使劲。

风 2020-10-23 14:33:57

做不到就是因为没有去做

只要去做，就能做到

把六步骤放在身边

我是无限 2020-10-23 14:36:09

当我发现了我一直在试图跟感受和欲望对着干，深深的在控制它们，试图控制所有的过程和结果，做不到就拼命努力。我发现这是头脑深深的在参与，自己一直在试图控制每一步，这种控制让我的感受一直压抑在心底，并且导致释放的过程也是一直在对抗和拉扯，我发现了这一点后，才终于明白该怎么去释放了。

风 2020-10-23 14:36:15

莱斯特用想要安全、想要生存、对死亡的恐惧来形容同一个东西

我是无限 2020-10-23 14:37:04

持续释放只是持续去轻松释放，而不是持续去努力去释放

风 2020-10-23 14:37:37

现在，我因为那个第一步的动力太过强烈导致会自发地进入释放

会被推动着释放

因此很难降到可以引导别人的状态

因为一旦持续释放，心智会非常安静，就无法把别人当作自己之外的事物。

风 2020-10-23 14:38:39

这样你没办法吧对方看作是有问题的

我是无限 2020-10-23 14:39:02

如果第五步去释放对卡住的想要控制，这个释放如果依旧用头脑参与，这个步骤也是没

用的。关键还是要学会流程，学会如何轻松简单的被流程带着自动释放。

自在的玫瑰一刘桂梅 2020-10-23 14:39:02

在之内，就成了自己在释放，已经进入流程，为何还需要努力。

在之外，在有距离，需要拉下来的对吗？

不是找事，引导的很有深度，是最近卡住而已

风 2020-10-23 14:40:13

重新把别人视为一个与自己分离的对象，需要很大的努力

我是无限 2020-10-23 14:40:28

我发现，释放永远都是自动的，按照流程，一开始就是自动的，不是自己试图去控制的

风 2020-10-23 14:41:00

如果不这样做，感觉就会持续向上走

我是无限 2020-10-23 14:41:03

可以称之为本能

感受本能和释放本能

当向上走，二元性就会消失

大陆 zheng 2020-10-23 14:42:00

@风我觉得自己非常想要自由，但一旦开始感受到更多就又往回退，有些害怕更大自由的感觉而停下释放，开始主动推着自己释放，会感受到累，得咋解？

风 2020-10-23 14:42:00

你感受到累的唯一原因是想控制某些事

有一个想要控制在运作

我是无限 2020-10-23 14:43:22

所以按照流程，去感受一下感受，那么不用去思考，只是简单感受一下。按照流程去释放，当问它离开了吗？不用去控制有没有离开，离开了就离开了，没离开去试图控制，也离开不了，反而是在压抑。所以接着流程就是去释放想要对没有释放的控制

大路 Zheng 2020-10-23 14:43:24

是的，不自觉就会进入到那个惯性里

风 2020-10-23 14:43:24

保持纯正

运用流程

keepit simple, sweet heart

这是莱斯特说的 kiss 原则

莱斯特说，这很简单

但人们一直在做的，是把它高度复杂化

我们可以用很多语言体系来讨论一个相同的事

我们可能转化很多表达范式

但是那些不是必要的

必要的是什么？

学会释放流程和六步骤

这是你在达到自由这条路上所需要的一切工具和地图

小太阳~ 2020-10-23 14:55:45

请问风老师像这种持续性的释放有多久啦？

风 2020-10-23 14:56:33

几个星期而已

前几年都是断断续续的释放

但你只需要一个星期贯彻六步骤，来扭转过去强烈的习惯，释放就能像飙车一样向前进

重点是符合流程，贯彻六步骤

其他的我也没有任何要添加的了

我是无限 2020-10-23 15:01:00

之前总是下意识用过去的习惯去做，现在才知道过去的习惯只是在试图控制

风 2020-10-23 15:01:30

释放流程是不符合人的习惯的

所以一开始要有意识用流程

直到到达一个点，流程会带着你走

群里掌握方法的人多了起来，我大概可以去闭关了

我 2020-10-23 15:02:00

丰盛之书和圣多纳法都扔掉吧，真的。

一开始就写错了

风 2020-10-23 15:07:00

莱斯特所画出的地图路线清晰

只要继续走就行

这个时代能够自由的只是少数人

所以任何帮助都不用带有强迫性

传播方法

没有体验过释放的人，从释放感受开始，然后再试着去释放想要控制和认同

这样符合课程设置

今天我引导那位群友

因为她没有体验过释放情绪

所以我也是从释放情绪的三问句开始

然后再让她走得深一步

如果没有体验过释放情绪的人，按照课程顺序来，也会学的很快

理解 2020-10-23 15:16:57

我曾经看过一篇关于莱斯特说为什么释放法要收费的文章。讲到莱斯特说，他早期不收费时没有人重视做释放，后来收费了，就有很多人去认真做了，效果比前面好很多。所以后面释放法就收费了。

风 2020-10-23 15:17:17

这是莱斯特在一个音频里讲的

他以前是不收费教学的

收费是因为在一个高度资本主义化的社会中，人们只重视自己付过钱的东西

但它不应该成为其他人收费的借口

莱斯特提到，如果你没有那么想要自由，你会被这个世界拉扯回来

而成功不了的唯一原因就是没那么想要

所以，即便有了方法，我依然不认为大部分人可以自由

但是至少把工具提供给人们

让需要帮助的人受到帮助

但是我在释放的过程中产生了一个强烈的直风

任何收费，都会损害这个原始方法的呈现

所以，我希望大家在传播这个方法的时候不要用它来收一分钱

风 2020-10-23 15:26:33

想要控制可以是对人事物的，也可以是对情绪的

最重要的是，必须先自己做到，才能教会别人

如果你自己做不到丰盛，做不到通过释放获得想要的一切，那么你也教不会别人

你必然会修改、添加一些限制性的观念在其中

如果你无法仅仅通过释放来运作一个机构，而是通过收费，你就无法保持纯正

你体验过释放情绪吗？

阿欧库 2020-10-23 15:29:26

体验过
有时候释放完会感觉很轻松很舒服
风 2020-10-23 15:29:34
那么释放欲望是这样的
风 2020-10-23 15:29:51
你觉察到情绪，看到你的情绪是想要控制或者认同
然后让它离开
Vera 2020-10-23 15:31:14
这个丰盛的感觉怎么才能做到？
贯彻六步骤，持续释放
阿欧库 2020-10-23 15:32:13
有时候我弄不清楚我是想控制那个人还是想控制那个情绪
风 2020-10-23 15:32:30
这就是想要控制
阿欧库 2020-10-23 15:32:48
或者释放的时候我就有点不知道怎么问了，感觉那个情绪或者身体堵的难受的感觉一直在
风 2020-10-23 15:33:02
想要搞清楚(wanting to figure out)也是想要控制
阿欧库 2020-10-23 15:33:45
我一直以为你是一位男士[捂脸]@风

风 2020-10-23 15:34:12
我是男士
just want it more
头像，是我几年前心脏病过世的女朋友
我一直拿她当作头像
莱斯特说第一步很简单，就是想要更多就行
我是95后
刚大学毕业一年多
我不在意谁自由了
我在意方法能不能让我自由
性别也不重要
我看到了星光体是没有性别的
无限存在更没有性别

风 2020-10-23 17:46:40
符合六步骤，也只需要符合六步骤
自由不需要六步骤以外的步骤
风 2020-10-23 17:47:33
第三步，看到你的所有感受都是想要控制和认同，并释放它们
风 2020-10-23 17:48:46

第六步的意思是，每一次释放，都会更轻松愉悦

注意，是释放带来的愉悦

不是通过别的限制性的方式带来的愉悦

为什么强调只符合六步骤？因为头脑会根据不同的限制性的观念添加很多多余的东西在上面

六步骤就是一条笔直的通道

跟着头脑的知识走，则中途很可能拐到其它方向去

风 2020-10-23 17:53:00

要让释放法帮助到每一个人，请所有人携手让它保持纯正

2020-10-23 对死亡的恐惧是两大欲望、一切情绪和思想的起因

自由的心(wxid_dvcb3ye8r59e22) 2020-10-23 17:53:30

@风?老师一直在说三大欲望，为什么在六步骤当中没有对想要安全这个欲望的释放呢？

风 2020-10-23 17:53:52

参照 the way

莱斯特的原文

莱斯特先生说，只要你持续释放想要认同和控制，对死亡的恐惧（想要安全/生存）会自动浮现出来给你释放

米妮 2020-10-23 17:55:01

把 thy way 又看了一遍 发现想问的 里面都有答案

风 2020-10-23 17:55:08

莱斯特:上次是什么？OK,我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望,作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

自由的心 2020-10-23 17:55:42

我明白了，谢谢老师指导

风 2020-10-23 17:55:46

莱斯特: 释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。 认同和控制。 当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放

对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。 但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。 当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。 然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

风 2020-10-23 18:06:25

不要叫大师
这里不需要大师
我们携手把原始释放流程纯正地展现在所有人面前
或者每个人都是大师，都是无限的存在

香草冰淇淋 2020-10-23 18:11:20

昨晚的停电现在依然在继续，中途来了三次电都失败了。通过释放，让我看见自己有那么多的计划和安排，看见自己的“控制”范围那么广。我释放了它们，现在感觉很轻松。并进一步感受到释放是多么幸福的一件事，是多么简单的一件事。如莱斯特举的例子，把手张开，手里握着的笔就会自然掉下来那样·····释放就是这么简单！现在我已找不到一一不去释放的理由了，甚至我觉得自己有点在自动释放的咸肖

戎 2020-10-23 18:18:17

有时候这个欲望搞不清

风 2020-10-23 18:18:19

你感觉到哪个呢？
这个不能由别人来帮你分析
因为想要生存是想要认同的原因，想要认同
是想要控制的原因
分析的话，就是三者都有
但此刻你更觉察到哪一个就会浮出表面
你释放的就是那个
释放你更能觉察到的

香草冰淇淋 2020-10-23 18:25:04

[莱斯特 1992 年教学视频节选]

莱斯特:我们接着要谈论释放，你要怎么去做到呢？这很简单。你们都拿起一支笔，把它紧紧握在手上。首先我想让你们知道的是你们是怎样把它紧握在手上的，这非常简单，我们都做得很好。我们对于抓住我们的感受也做得很好。因为我们做得太好了，我们忘记了我们可以只是这样做(指导员松手让笔落地)，只是让它走。这就是当我们说“放它走(let go)的时候的意思……

朝颜 2020-10-23 18:25:25

@风莱斯特一开始释放是摸索中的，并不能区分三大欲望，怎么就能第一个月只释放控制，第二个月就知道释放认同，第三个月就释放死亡恐惧呢？

风 2020-10-23 18:26:32

所有情绪都来自想要认同和控制

有一位朋友翻译了莱斯特的音频 keep it simple

大家可以看看

风 2020-10-23 18:28:14

所有表面的感觉都来自我们称为 AGFLAP 的沉重的感觉[冷漠，悲伤，恐惧，欲望，愤怒]。AGFLAP 源自两个：想要认可和控制，这两个又源自一个，想要生存，安全。当我们让自己想要认可或想要控制的欲望离开时，我们便摆脱了所有的 AGFLAP 等数千种感受。清空潜意识，心智安静下来，然后我们意识到我们无限的存在，运用直觉进行工作，而这仅仅只是来自我们的本质。这就是直觉。我们在头脑中工作运用的所有知识都是充满无知的。愚昧无知的事实背后是我们的本质。无知的是，我们通过头脑做的每件事都是有限的，并且还会受到伤害。每个头都有一定的局限性，掩盖了我们的无限存在。所以我们需要一种方法将所有思考的动机抽离出去，也就是感受(feeling)。这将使心智安静，心智永远不会使心智平静，因为心智是一种错误地寻找生存、安全、认可、控制的机制。只要心智作为这种机制，它就永远不会给你正确的答案。它将永远让你去追寻错误的答案，而你会得到片刻的欢愉和长期的痛苦。但你必须保持简单。你是无限的存在，全知全能全在的。当我们在头脑里觉得行为极端受限时，将其放到一个叫做“无意识”的柜子里，并假装我没有做过。如果出现限制的想法，我们就不喜欢它，我们就试着把它放回柜子里。方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。之后，生活将变成一个毫不费力、美丽、和谐、几乎是梦一般的生活。任何事情的发生都毫不费力，只是把一个念头放到我们平静的头脑中，它会很快显化出来。那为什么不在接下来的几个月里做到呢？聪明点。记住 KISS 理论。我们把它分成三部分。现在“我”就是全知、全能、全在的。一直都是。永远都是。

风 2020-10-23 18:29:00

他察觉到了想要认同，想要控制和想要安全

只是他第一个月只察觉到了想要认同，第二个月只察觉到了想要控制，第三个月才察觉到对死亡的恐惧

所以他才说，如果他当时有六步骤，他会更快达到终点
莱斯特说，“你们现在有六步骤，所以你们应该比我更快”
如果你去做，就很简单。如果你不做，就不可能
简单，或者不可能(simple, or impossible)
只需要几周，最多几个月
就能释放完所有情绪和欲望

朝颜 2020-10-23 18:36:12

释放完只要想要的，都能显化或者改变吗?

风 2020-10-23 18:36:39

自由
莱斯特描述为“只要一个念头，就能让想要的发生”
我还没释放完对死亡的恐惧
因此，它会重新发展出一些想要控制和认同，但我会马上释放掉它们
因为没有把这个机制完全清除，所以我还没把整个心智全部释放
但我准备这样去做了
对死亡的恐惧是两大欲望、一切情绪和思想的起因

风 2020-10-23 18:37:57

我还没释放完对死亡的恐惧
因此，它会重新发展出一些想要控制和认同，但我会马上释放掉它们
因为没有把这个机制完全清除，所以我还没把整个心智全部释放
但我准备这样去做了
对死亡的恐惧是两大欲望、一切情绪和思想的起因
只要对死亡的恐惧没有彻底被释放，它就会不断发展想要认同和控制
因为人们没有那么想要自由，所以很难自由
他们会在一个极度美好的状态就停下来
但无论是美梦还是噩梦，你都还在梦中
如果不超越梦境，你就会掉下来

2020-10-23 澄清原始方法的重点

朝颜 2020-10-23 18:42:35

老师，你好像这整整两天都在这里，是控制，欲望已经暂时没有了吗?

风 2020-10-23 18:43:22

我准备最后澄清一下这个原始方法的重点
明天或者后天，我就要去释放了
所以这两天，我会不断地重复一些可能大家已经听过很多遍的话
希望大家能够用莱斯特的后期教导和原始流程来指导自己
用六步骤来指导自己
“当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然会有想要认同和控制”
大家携手把莱斯特伟大的原始方法还原，不要注意我这个人
当你不在朝着自由的方向走，你就是在朝世界的方向走
因此，莱斯特说"there is no stop in the six step"

自由了，当然就不用释放了
可是在达到之前，大家并不能理解自由
我为你而活，因为我是你 2020-10-23 18:48:33
莱斯特自由了不是也在释放吗?
他们上山没有水，他也释放了

风 2020-10-23 18:49:13

omniscience，omnipotent，omnipresent
那是在他重新发展了心智之后
他说自己回到世界花了十八年
他盯着电视，一直看着它，终于抓到了一个感受
他终于成功发展出来一个 feeling
因为世界就是想要控制和认同
他需要发展一些，才能回到世界上来

风 2020-10-23 18:53:38

现在我要说出来的，一定是我确定我知道的事
我不会说信念和猜测
我只会说我知道的

我为你而活，因为我是你 2020-10-23 18:55:21

风，你深爱的人如果不在这个世界，你现在的能力，能不能与她们交流

风 2020-10-23 18:55:30

我现在说，即便我真的有幸达到自由了，我也会回来分享
我不能回答这个问题
我不是为了说我有什么能力才继续分享下去
我是为了澄清这个方法
大家携手把莱斯特伟大的原始方法还原，不要注意我这个人

清清 2020-10-23 18:58:58

@风我去年用莱斯特的第一个感受释放法，释放了三次，感受非常强烈，但一直到现在却用不出来了
重新跟着一程学起吧

风 2020-10-23 18:59:47

重新跟着 92 年释放法的原始流程学起吧
那会很简单的
在第二个星期的时候，感受就会不断浮现出来，然后离开
像波浪一样
但是当我停下来时，瞥一眼六步骤，立即就会知道自己哪一步有问题
于是释放就又立即进行了
流程并没有改变
只是它变得更直接了，操作更少了
我感到自己一直在六步骤上
而这六步骤形成一个巨大的推动力，让释放持续下去
领悟频繁发生，这时候你会被它们带着走，但只要继续提醒自己六步骤，就会继

续释放，达到更高的高峰

风 2020-10-23 19:05:48

六步骤里面没有的，都不需要

注意到第三步是“所有感受都是想要控制和认同，释放它们”

所有感受的意思就是所有感受

你现在一定有感受

它一定是想要控制和认同

你就一定可以释放它们

Susan 2020-10-23 19:08:49

释放随时随地发生？

风 2020-10-23 19:09:09

任何时候你都可以用这个方法

很简单，进入六步骤

第三步，此刻你的感受是想要控制还是想要认同？

释放它们

第四步，持续释放，让它成为常态

当你释放一次，你的感受上升了

这时候涌现出新的感受

它还是一种感受吗？当然还是

它还是想要控制和认同吗？当然也还是

因此，你可以继续释放下去

再释放，你的感受再次上升

涌现出的感受依然是想要控制和认同

你依然可以再次用流程释放

就是这样简单

2020-10-23 风讲解六步骤

我是无限 2020-10-23 19:14:05

我现在释放就是一觉察到感受就总是习惯性的想要去释放，这是想要控制，然后就能觉察到感受就直接往里面回缩，往里面压抑进去了。控制欲太强大了，几年来的习惯下子还不好破除，所以现在难以释放啊@风

风 2020-10-23 19:14:16

第五步

我是无限 2020-10-23 19:14:25

我甚至能清晰地体会到，一想要控制，感受立即往回缩的整个细微的过程。压抑的太久了

风 2020-10-23 19:14:48

你说的这是一个习惯

但习惯只是堆积的程序

程序背后仅仅是想要控制和认同

我是无限 2020-10-23 19:15:19

我知道第五步，但是用第五步的时候还是卡住，就是我去释放这个对卡住想要控

制的时候，还是卡住，完全释放不动

风 2020-10-23 19:16:18

第六步

我是无限 2020-10-23 19:16:58

一第六步怎么弄？

风 2020-10-23 19:17:16

每一次释放，都会带来轻松愉悦

我是无限 2020-10-23 19:17:29

都释放不动，肯定没有愉悦

风 2020-10-23 19:17:46

如果你提醒自己这个，你就会停下来你现在做的

轻松地去允许想要控制浮现

我是无限 2020-10-23 19:17:49

但是我一主动直接去感受愉悦，就能感受到愉悦感，真是见鬼了。

风 2020-10-23 19:17:59

凡是你运用努力，就是想要控制

我是无限 2020-10-23 19:19:18

就是愉悦感其实也卡住了

风 2020-10-23 19:18:26

愉悦感是会卡住的

因为你想要控制它

看来很多人都不知道第五步怎么操作

我是无限 2020-10-23 19:19:14

我这个想要控制的这个习惯太强烈导致我不管怎么释放都习惯性的往里面控制，我现在还找不到特殊的方法去把它停下来

米妮 2020-10-23 19:19:26

想控制释放的过程

风 2020-10-23 19:19:48

我具体分享一下

我是无限 2020-10-23 19:19:51

好

风 2020-10-23 19:20:21

如果你跟着原始流程做，你会发现第一步是“让自己尽量放松，将注意力集中到内在”

在身体放松舒适的状态下觉察到你此刻的感受

第五步的具体用法，确实是一件容易让人误解的事情。因为人们往往会发现，自己感受不到对感受的想要控制

这样，当你试图释放对想要控制的想要控制时，就会无限卡住

我是无限 2020-10-23 19:23:18

对

特别是本来就习惯性去控制更加严重

风 2020-10-23 19:24:06

所以要放松，去觉察最表面的“想要”

而且只觉察它
一次，你只需要觉察到一个“想要”
如果其他感受在那里，你不用压抑其他感受，但是不用刻意去注意它
当你**卡住**时，很显然地，你**想要改变**它
去注意到你在用力
这个“用力”就是想要控制，它就在最表面
因此你没有必要刻意去挖掘它
另外一点，就是它和所有感受一样，并不是一次就能释放掉所有
所以我在引导别人的时候，会说“**你还想要改变现在的感受吗？**”
允许更多想要改变被觉察到
当你成功地释放了一次导致你卡住的想要改变
你要再去感受是否还有剩余的
释放第二次
直到你完全释放掉你对它的想要改变，你马上就会发现这个释放过程会变得非常顺畅
如果你只释放了一点，而把剩余的压抑进去，继续去带着这个想要控制去释放其他主题
那么那个没有释放完的想要控制就会继续待在你的内在运作你
你就会在某次释放的时候又再次卡住
这也曾经是我一开始持续释放最大的阻碍。

我是无限 2020-10-23 19:31:25
我发现我的**卡住就是累积起来的**，过去的释放法其实就是想要去控制，而不是真正去释放

风 2020-10-23 19:31:26
实际上我们就是在释放的时候真的就只是忽视了它
六步骤是唯一的关键，它不仅仅是一个理论
它是一个在一路上会带着你走的地图
我是无限 2020-10-23 19:35:00
之前的资料完全没有这个东西
风 2020-10-23 19:31:50
所以，再次说明，用六步骤
六步骤是唯一的关键，它不仅仅是一个理论
它是一个在一路上会带着你走的地图
我是无限 2020-10-23 19:33:19
六步骤只是简单的说个卡住根本不知道啥意思。然后那些资料的解释也是错的，直接被误导了
丰盛之书就翻译成困境。我觉得我每次都能狠狠心冲下，就能冲破啊，这是困境吗？好像这不是困境，就从来没用过这一步[捂脸]
然后这种带着想要控制的这种释放就成了一个习质，习惯性去压抑而不是释放
风 2020-10-23 19:35:40
莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感看到当你

不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

风 2020-10-23 19:36:28

the way 这个系列音频，会有零散的对六步骤的解释

keep it simple 也有

beingness 也有

get high to release 也有

风 2020-10-23 19:39:43

我理解六步骤的过程，就是通过莱斯特的音频来理解的

两年内我把他的那些后期音频反复听了很多遍

甚至能够背诵其中的段落

除了 the way 还有其他音频

get high to release 里面说了，如果你为了感觉好而释放，当你达到这个目标，你就会自动停下来

风 2020-10-23 19:57:35（后面说的内容提前）

我刚刚说的那几个是有关于六步骤的零散解释的

可以帮助大家深入理解

还有一篇 goals and winning

讲到 separation，也讲到目标

这篇是后期教导，也可以翻译出来

风 2020-10-23 19:41:26

不是很多人不理解第一步和第二步是什么意思吗？

第一步是想要自由，第二步是决定自由

如果你决定自由，在你到达自由之前就不会停下来

如果你只是决定感觉好，或者达成某个物质目标，那么在你得到之后你就会停下来

因为你想要的、决定的，你就会带自己到那里去

在我释放的第二个星期，我看了六步骤

我直接“知道”了六步骤是怎么样的

并确定他能带人走到终点

这个世界上的多数人做不到前两步

但是他们依然可以用释放流程来让自己达到很舒适的状态

想要改变是想要控制的一种

如果一个东西你感觉很不喜欢，你就想要改变

如果你感觉很喜欢的，你就想要维持、想要占有

那都是想要控制

想要控制的具体解释，就是“**你想要世界按照你想要的那样来**”

想要控制是最表面的想要
它是被想要认同驱动的
你为什么想要占有这个、想要改变那个呢？
因为想要得到认同
为什么想要得到认同呢？因为想要安全，你觉得别人认同你，你就能活下去了
想要安全、生存是最深的那个想要
而所有感受都是生存程序
想要生存发展了想要认同和想要控制
而想要认同和控制发展了 agflap

风 2020-10-23 19:54:50
六步骤应该都理解了吧？[大笑]

2020-10-23 六步骤没有叫你辞职

香草冰淇淋👷 2020-10-23 19:50:00
我在 2013 年辞掉了处于快速晋升中的工作，决定后半生就是要搞清楚生命的真相，并完全活出这个真相。并把这个放在第一位，我想从那时起我就决定要自由了。虽然现在才遇见原始释放法,但在这七八年中我能感觉到自己进展很快,只要接触一个适合自己的通道，都会快速融入与实践，并不断超越过往所学所悟。我想这个“快与超越”，就是决定自由带来的强大驱动力，“决定自由”真的很重要！

玛丽海 2020-10-23 19:56:42
@香草冰淇淋[称赞]我也是，就连时间都差不多

风 2020-10-23 19:58:11
还有一篇 goals and winning
讲到 separation,也讲到目标
这篇是后期教导，也可以翻译出来

空白 2020-10-23 19:59:49
@玛丽海 2012 年后有一部分人都想要觉醒了

Chloé• 2020-10-23 20:00:25
我正想着辞职
但是没收入
不知道怎么办
莱斯特建议在工作中释放，而不是长期闭关，可以有个短期的隔离。。。是不是

风 2020-10-23 20:02:16
如果你通过逃避的方式去做，你把那些感受压抑到深处，它们就是你的业力，会驱使你从疏离中被迫出来所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的**业力现在正在驱使你去行动**。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在

你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。

所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

当你持续释放，你会自动地隔离

我可以说说我自己的体验

我并没有想要闭关，但它自动发生了

我并没有一定要努力去控制自己和世界隔离

香草冰淇淋👴 2020-10-23 20:04:51

我在上一个通道刚刚突破了财务上的困境，可以我对金钱有了深层的释放，获得了一个不错的自由度。但是我一遇见释放法，立马就超越了上个通道，因为我知道释放法带来的自由才是真正的自由，也是我打内心想要

风 2020-10-23 20:05:07

而是被一种动力推动，隔离自动发生了

当到了一个持续释放的状态时，我没法接触世界

于是我就待在房子里释放，仅此而已

香草冰淇淋👴 2020-10-23 20:05:52

建议想辞职的朋友，先释放一下自己。到了该辞职的时候，自己会知道的

风 2020-10-23 20:06:41

六步骤没有叫你辞职

也没有叫你隔离

它只是叫你持续释放

当你持续释放，隔离会自动发生

你会到达一个不需要工作的状态

Chloé• 2020-10-23 20:07:43

这工作超级限制，不让做自己想做的，甚至不能说自己想说的，真心恶心

风 2020-10-23 20:07:56

这些都是感受

香草冰淇淋👴 2020-10-23 20:08:07

因为如果不让我探索自由的真相，会比让我死掉更难受

风 2020-10-23 20:08:08

正是你释放掉这些限制的机会

当感受浮现时，它是好事情

香草冰淇淋👴 2020-10-23 20:08:50

嗯，自己骗不了自己，只能面对自己！

通过释放会看见自己想要辞职的真相，释放了就好，接下来自然知道该怎么做。当下一切都是释放的最佳时机

新念 2020-10-23 20:11:36

@风很多时候苦恼于做各种工作无法专心释放，只能晚上一个人在床上释放。而实际是不是可以达到即使在吵杂的环境中依然可以释放？

玛丽海 2020-10-23 20:11:40

@Chloë • 做决定前释放对这个决定的所有感受和背后的欲望，你会做出最适合你的决定，可能比你想象的好

风 2020-10-23 20:11:44

是的

持续释放不需要依赖一个安静的环境

因为你的世界仅仅是你思想的投射

你无法通过对一个结果做些什么来改变起因

如果你感到嘈杂，那只是一个感受

你回到第三步，释放你现在的想要控制和认同的感受

一开始你会感到困难

所以你可以把你所有不需要脑力工作的时间先运用起来

当你这样做，持续释放会产生一个动能

它会让你的释放发生得越来越简单

这时候你就可以在做事时也能释放

再接着释放下去，你会发现自己不用做事了

因为你不再创造那个图景了

你不再创造“我需要工作”的图景了

圆圆 2020-10-23 20:14:54

@风请问看到有很感人或是很有大爱的画面浮现出很激动的情绪，有想哭的感觉，请问这是属于想控制还是想获得认同？

玛丽海 2020-10-23 20:15:32

我在网易有道词典搜这个单词出来的例句，

居然就是自由六步

风 2020-10-23 20:15:42

我之前也搜出来过

你感觉呢？

如果你想要保持那个很好的感觉，那就是想要控制

如果你特别激动，想要分享给别人，那就是想要认同。

一个事件，实际上各种基本欲望都会有

香草冰淇淋🍦 2020-10-23 20:19:16

如同风说的，通过释放去运作一个构，而不是通过赚钱去运作。这个道理一样使用于工作上，看看自己想要辞职的原因真的是想要自由吗？还是其他原因？

通过释放来运作当下的工作，通过释放来获得一个更好的工作，通过释放让自己不需要工作．——“这些都可以，只要是」己当下真心思要的，都可以通过胫放来达成，而不是去逃避、压抑或控制这些’想要”。

张芾 2020-10-23 20:25:54

莱斯特曾经说过持续专注问自己"我是什么"，几个月也可以达成终极自由，这个是早期教导，后期发现这个方法学员进步不大吗？

风 2020-10-23 20:26:26

嗯，他发现只是让学生冥想，让学生带着问题冥想，没什么进步

他发现做一次释放等于几个月冥想的效果

就只是花不到一分钟做一次释放

玛丽海 2020-10-23 20:27:04

@张芾?这个方法是印度传统教导，拉玛纳马哈希就是教导这个参问自性

风 2020-10-23 20:27:12

之后就只教他自己发明的释放法了

在此之前，他没有自己的方法

只是带学生做 meditation

玛丽海 2020-10-23 20:27:52

这个方法对根器要求很高

就是对自由的渴望，对这个世界有多不感兴趣

能通过这个方法自由的，基本就是只差临门一脚了

其他的退而求其次做做释放也是可以的，这个门槛没那么高，还适合现代人[旺柴][旺柴]

风 2020-10-23 20:31:35

释放也是很快的，不是退而求其次

拉玛纳马哈希的“我是谁”和尤迦南达的克利亚瑜伽莱斯特早期都推荐过

但是后期他只推荐释放法

罗婉毓 2020-10-23 20:34:47

我也分不清什么是认同什么是控制

我先释放一下现在的这个控制

风驰 2020-10-23 20:35:35

@风? 同问抗拒

风 2020-10-23 20:35:48

如果你想要改变，就是想要控制

有时候你会感觉到因为你想要认同而抗拒一个人

这些会被你明确地觉察到

慧轩 2020-10-23 20:37:24

喜欢一个人是不是想要认同

风 2020-10-23 20:38:03

三大欲望都有

想要占有是想要控制，想要被对方喜欢是想要认同

慧轩 2020-10-23 20:38:36

是不是同时在抗拒

风 2020-10-23 20:38:37

它们都来自想要生存

抗拒是情绪的一种表现

风 2020-10-23 20:39:57

很好，这样就符合了第六步

艾洙 2020-10-23 20:41:25

我给自己说 决定自由，右脊背就抗拒。 我愿意自由，我的身体不愿意。 这怎么回事呀

风 2020-10-23 20:41:54

不用说这个

决定自由不是祈祷文，不是心理暗示

决定就是决定

玛丽海 2020-10-23 20:42:27

@风?以前我因为莱斯特早期的教导还想通过修行克利亚瑜伽解脱，也参问自性，但是都不行，现在看来就是释放法适合我，缘分

风 2020-10-23 20:42:29

就好像你现在决定从座位上走到门口

艾涞 2020-10-23 20:42:30

嗯

风 2020-10-23 20:42:51

你决定了，就会马上去做

香草冰淇淋 2020-10-23 20:43:23

其实金钱是一个非常棒的释放课题，不要逃避、压抑和控制自己对金钱的欲望，只要正确释放，不但会获得更多的内在自由，也会获得更多使用金钱的自由。

艾涞 2020-10-23 20:45:44

我右脊背一股抗拒的感受。

无心 2020-10-23 20:46:13

@风?这两个问句是一个意思吗

风 2020-10-23 20:46:36

这是课程使用过的两个问法

stir up

激起

come from

无心 2020-10-23 20:47:00

我理解的是：一个在感觉的后面

风 2020-10-23 20:47:01

来自

无心 2020-10-23 20:47:15

一个在感觉的前面

感觉引起的控制，不是因为控制引起感觉

风 2020-10-23 20:48:48

你可以任选一种问法，因为它们确实都是出现在课程中的

但是感觉是来自控制和认同

这是莱斯特一再说明的

艾涞 2020-10-23 20:50:20

come from

无心 2020-10-23 20:50:28

我找感觉背后的控制还是认同，这样是正确的是吗

风 2020-10-23 20:50:44

不用找

看着你的感受，你会马上觉察到

OTHERNESS 2020-10-23 20:51:05

分享一个我刚刚做的释放：我正在和女儿吃饭，一个鲜虾色拉里有两个虾仁，女儿吃了一个，我想吃另外一个。但是我觉得孩子喜欢吃就觉得应该留给她；可是我自己也想吃。

我觉察到了自己想吃的能量，结果这个想吃的能量瞬间就变成口腔里分泌的唾液。然后我就觉得大脑里有个什么东西（也许是欲望）被降下来了，就不想吃了。我还没开始问问题，这个能量就走了

无心 2020-10-23 20:51:08

这个我容易判断

风 2020-10-23 20:51:19

那你就用这个

因为它实际上是一样的

得到莱斯特说的"认出你的感受是来自想要控制或者想要认同"

无心 2020-10-23 20:52:32

这下我就会判断是控制还是认同了，原来还要想半天

宏 2020-10-23 20:53:32

我从五年前就想辞职了，到现在也没辞。太纠结了[捂脸]

无心 2020-10-23 20:54:03

??太好了，今天有进步了一点??，谢谢

风 2020-10-23 20:54:04

“方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。”

——莱斯特

宏 2020-10-23 20:56:11

犹豫不决，患得患失，都是想要控制

无心 2020-10-23 20:56:37

用力的就是控制

不用力就是认同

风 2020-10-23 20:57:20

这是莱斯特介绍流程

释放法真的就只是这个

艾洙 2020-10-23 20:57:47

@风?，我的问题是。觉察不来感受是 认同还是控制

风 2020-10-23 20:58:15

你能释放情绪吗？

玛丽海 2020-10-23 20:58:15

@我是无限@风??刚刚发的原始流程要不要再加入“有没有感到更轻松愉悦？”这个问句

玛丽海 2020-10-23 20:58:30

我刚刚想起来的

艾洙 2020-10-23 20:58:45

还不行

风 2020-10-23 20:58:58

那就从释放情绪开始

艾洙 2020-10-23 20:59:18

还是静坐释放感受

好的

风 2020-10-23 20:59:47

这个问句实际上是我体验到六步骤之后的添加，课程中并没有这个

玛丽海 2020-10-23 20:59:52

昨天风老师说这个问句可以检验是否真的释放了

课程中没有我们现在可以加吗？

风 2020-10-23 21:00:24

我会做这个添加，是因为便于操作第六步

但是不要以我为准，以课程和莱斯特的教导为准

风 2020-10-23 21:02:16

不过，六步骤的第六步还是不能忽视的

我 2020-10-23 21:02:27

对

风 2020-10-23 21:02:56

这个问句，我给出的是自己使用这一步的方法

仅供参考

我 2020-10-23 21:03:40

我昨天是释放对我爸的一些想要控制，轻松就释放了，然后很愉悦。但是后面再释放就不行了，总是卡住，想要控制的欲望突然上来了

风 2020-10-23 21:04:39

但是，如果我做了添加，别人也会跟着做添加，这样慢慢地就损害了这个原始流程

所以，保持纯正

哪怕是我用的东西，我也不建议添加在原始流程中

我 2020-10-23 21:06:49

[强]

风 2020-10-23 21:07:15

6.Each time you use the Method, you are lighter and happier. If you release continually, you'll be continually lighter and happier.

第六步：每次释放，你都变得更加轻松、快乐。如果你持续释放，你会变得越来越轻松、快乐。

风 2020-10-23 21:07:20

第六步是这个

不是我那个问句

用这个吧

2020-10-23 只要你完全释放掉，一个念头，它就按照你想要的进行

风 2020-10-23 21:13:47

只要你完全释放掉，一个念头，它就按照你想要的进行

？？ 2020-10-23 21:13:53

这么理解对它

风 2020-10-23 21:13:56

任何事物都是这样

没有例外

我 2020-10-23 21:14:47

真释放这些，为啥要用股票去赚钱呢

风 2020-10-23 21:14:55

但是如果你的目的是钱，你可能不会想要做股票

但是我试过一次控制股市，我体验过

我没有一分钱在股市里面

纯粹是为了检验这个原理

为了好玩

股市持续两天按照我的想法来走

直到我放开了它

风 2020-10-23 21:16:46

此外还有车流量

所有事情，当你在它之上完全释放了之后，你就会自由

小太阳 2020-10-23 21:17:23

包括过一阵子的考试想要考出好成绩也可以吗？释放出自己的想要考好背后的想要控制和认同？事情就会发生？

风 2020-10-23 21:17:35

自由的意思就是“a mere thought and it happened”

慧轩 2020-10-23 21:17:53

@风?别人欠钱不还的，能追回来么

风 2020-10-23 21:17:57

是的

get everything and anything by releasing only

这是莱斯特给出的指引

他还有一句话

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible as you completely released on it

每一个不可能，不管多么不可能，在你在它上面完全释放之后，都会立即变成可能

风 2020-10-23 21:21:03

在每一件事情上去检验它

从小事到大事，都通过释放来获得

这也是莱斯特给出的贯彻六步骤的一个强有力的指导

风 2020-10-23 21:23:49

嗯，释放关于它的所有感受

风 2020-10-23 21:25:20

释放关于它的所有感受

这个教导在 the way 里面

美丽人生 2020-10-23 21:27:31

@风?释放之后，一动念是不是又有想要，否则你想要的怎么实现？

风 2020-10-23 21:27:36

可以多看看

风 2020-10-23 21:30:13

莱斯特: 此刻我不会给你们更多指引，我已经给了你们太多，你们感觉如何呢？目前为止，你们对我给你们的那些感觉如何？这是关键。第一个是你想要自由超过想要世界。第二个是通过释放从你的内在得到所有的快乐。下一个是做出自由的决定，然后去做。再下一个是直接释放对死亡的恐惧——对你们来说这是最困难的一个，因为你们觉得如果你们释放，你们就会死。接下来的一个是从现在起，仅仅通过释放得到所有你想要的。我认为这是我最喜欢的一个。从实践的角度来说，它会比其他的指引带给你们更多，你们知道为什么吗？你会在每一刻都释放。因为你的想要已经过载了，想要、想要。在这件事上你有多成功呢？从现在开始，仅仅通过释放得到所有你想要的？这对你们中的任何人起作用吗？任何你现在想要的事情，你就释放它，让它进入你的经验中。谁体验过仅仅通过释放得到所有你想要的事物？有人吗？ 所有事物！所有事物的意思就是所有事物。 你想说什么吗？

风 2020-10-23 21:32:04

莱斯特: 释放它不好的部分，它会永恒地保持着。或者，释放一件事物: 对死亡的恐惧，这会照顾好所有事情。 ？仅仅一件事！仅仅只有一件事你需要释放的!?对死亡的恐惧。你不去做吗？你可以发现自己全知全能，你可以拥有任何你想要的，通过一个毫不费力的念头。你可以物质化事物，你可以反物质化，你可以瞬间移动，你可以讲过去的事，或者讲任何你想讲的。

风 2020-10-23 21:32:36

是的，that's the way it is

风 2020-10-23 21:36:42

大家不要限制这个方法，把它用到极致吧

我去释放了，加油

风 2020-10-23 21:40:09

对六步骤和方法没有不清楚了的话，那我就去闭关了

风 2020-10-23 21:41:14

明天再引导完几个答应过明天做引导的朋友

2020-10-23 唯一阻碍你自由的，就是你不想要它

米妮 2020-10-23 21:42:04

小孩和家人会不会影响自己走向自由

风 2020-10-23 21:42:07

不会

莱斯特说过，唯一阻碍你自由的，就是你不想要它

这是唯一阻碍

米妮 2020-10-23 21:44:00

这一句怎么理解呢通过释放法会知道自己应还怎么去赚钱

风 2020-10-23 21:45:59

如果你能直接丰盛，你需要先去做什么吗？

玛丽海 2020-10-23 21:46:45

大家真的可以认真看 92 年的教学视频，跟着里面的指导员的引导做练习

风 2020-10-23 21:46:50

@我是无限 群主还有没有需要我解释或者出力的部分？

玛丽海 2020-10-23 21:46:54

我刚刚跟着做有效果

风 2020-10-23 21:46:57

没有的话，我打算明天就去闭关了

我是无限 2020-10-23 21:48:23

@风关键是我自己还没有很多成功释放经验，目前疑惑也差不多没有了我想问也问不出来

风 2020-10-23 21:49:39

按照课程当然是可以的

那是莱斯特设计的课程

我是无限 2020-10-23 21:50:08

如果一个感受冒出来，明显是一些能量，但是不知道是什么，这是什么情况

风 2020-10-23 21:51:03

你是说辨认不清吗？

风 2020-10-23 21:51:41

莱斯特:不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在研究生的层面。释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物一就像我告诉你的。

仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受一不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

我是无限 2020-10-23 21:52:07

很像辨认不清，但是又感觉不需要辨认，也感觉不到这个感受背后有啥，反正就冒出来了

风 2020-10-23 21:52:07

一个模糊不清的感受，你就释放对它的想要改变

它就变得清晰了

每一个当下的感受，都是想要控制和想要认同

如果辨认不清，它就是模糊不清的感受

释放对它的想要改变，它就变得清晰

变得清晰，你就能察觉到现在的感受是想要控制还是想要认同

然后就能继续释放

我是无限 2020-10-23 21:54:02

我刚尝试释放了一下想要控制，突然变清晰了，发现有点像饿了的那种感受。但是我刚刚吃完晚饭

如果我只是觉察到这个感受变清晰，但是还是不能觉察到是想要控制还是想要被认同，就说明还不够清晰吗？

风 2020-10-23 21:55:09

是的

只要不清晰，就有一个想要控制

释放中任何状况的处理办法都在六步骤中

所以不要使用六步骤以外的方法

第三步是觉察到所有感受都是想要控制和认同，并且释放

如果做不到这一步，那就是卡住了。

适用第五步

我是无限 2020-10-23 21:58:16

我是来自想要控制和认同，还是它就是想要控制和想要认同

风 2020-10-23 21:58:33

做不到持续释放，也是卡住

是被想要控制和认同驱动的

课程里面指导员说“当你的感受涌现时，不要压抑你的感受，但是注意力更多地放在你的想要上”

也就是说，释放的时候，你允许感受浮现，但是更多觉察你的"想要"

这就是六步骤的第三步

觉察到所有感受都是被想要控制和认同，并且释放它们

2020-10-23 饿是一种身体感受，这其实已经是表达了

我 2020-10-23 22:01:45

我突然觉察到，饿了的感受不就是想要吃东西嘛....突然有点想要吃东西的一点点觉察。但是这个感受非常强烈，一直在内心涌现

难道是我过去饿了的时候去压抑造成的

风 2020-10-23 22:02:11

饿是一种身体感受

这其实已经是表达了

是一个结果

当你释放了想要控制，可以随时关掉饥饿感

我 2020-10-23 22:03:01

关键是我刚刚吃完饭，不知道怎么突然浮现这个

风 2020-10-23 22:03:23

嗯，注意这个想要控制，然后释放掉，愤怒会随之消散

again，身体感受，是一个结果，已经是表达了

所以，我发现很多人对身体感受做释放，这不是释放法

风 2020-10-23 22:04:35

释放法释放的是 feeling，是情绪，是驱动情绪的原因——想要

当你释放掉这些原因层面的东西之后，身体感受这种结果层面的东西就会变化

如果你对着结果——对着身体感受释放，你就会困难重重

因为你无法通过砸镜子里的人来改变姿势

我 2020-10-23 22:09:01

我有点发现这个饿的感受应该是之前压抑过，让后我因为释放了一点想要控制，就自动浮现并且表达了。就是如果身体感觉习惯去压抑，也是可以释放对它的想要控制，让它浮现出来

风 2020-10-23 22:09:28

嗯，还有很多痛苦的身体感受

这会有的

当你释放对死亡的恐惧时，会带出来

但是重心不是在释放身体感受上，而是放在你对它的情绪和基本欲望上

风 2020-10-23 22:11:10

学生：有一次我去操作释放这个对死亡的恐惧，我带出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是这花费了很长时间去搞定它。

莱斯特：你没有释放它，反而是把它在身体中表达了出来，你在让你的身体走向死亡。痛苦是指向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。

风 2020-10-23 22:11:14

@我是无限?看看这个

痛苦实际上是对死亡的恐惧在身体中表达出来的结果

也就是说，如果你压抑对死亡的恐惧，它就会在身体中表达出来，形成痛苦的身体感受

我 2020-10-23 22:12:12

对

风 2020-10-23 22:12:24

但如果你释放了对死亡的恐惧，它就会随之消散

所以，不要做六步骤以外的事

除了想要控制和想要认同，以及之后浮现的对死亡的恐惧之外，你不需要释放任何其他东西

因为一切都是它们三个的结果

如果你想要改变痛苦，释放想要改变（控制）

这是第三步

如果你察觉到对死亡的恐惧，那就释放对死亡的恐惧

如果你察觉到想要认同，那就释放想要认同

六步骤很简单而又容易

身体的感受，你不用压抑它，也不用特别感受它

如果有身体痛苦发生，应该去注意你此刻对它的情绪和“想要”

我 2020-10-23 22:18:35

我发现我已经能够释放想要控制了。之前的极度控制状态开始放松了

真如 2020-10-23 22:18:48

如果自己释放是不是把“你能让他离开吗”换成“我能让他离开吗”

风 2020-10-23 22:19:01

可以这样换

我 2020-10-23 22:21:15

你说了一个月了，但是今天才真正掌握你说的原始释放法@风

Yan 2020-10-23 22:21:31

明白了，重点不是身体感受，而是释放后面隐藏的情绪和欲望。难怪今天下午释放死亡的恐惧，马上饿了。[呲牙]

我 2020-10-23 22:21:57

之前只是知道，但是过去习惯性的东西一直在干扰，今天才彻底清晰了

风 2020-10-23 22:21:57

这里面有很多的零散的理论基础

在莱斯特音频里面

但是归根结底最后都是六步骤

我 2020-10-23 22:22:34

@清风 现在一般直接踢，不再去想要控制了

美丽人生 2020-10-23 22:22:34

@风?身体的痛苦感觉很难释放，能细讲讲吗

风 2020-10-23 22:22:37

然而只看六步骤，人们又容易误解

不用释放身体的痛苦

它是一个结果

如果你释放掉对它的想要控制

无心 2020-10-23 22:23:19

在释放完认同和控制之前，死亡恐惧一般不会出来吧

风 2020-10-23 22:23:27

它马上就会被纠正

风 2020-10-23 22:23:48

嗯，会偶尔出来，但不会经常

我 2020-10-23 22:24:08

对身体的疼痛，我发现一释放对它的想要控制，就立即开始放松

2020-10-23 风在闭关时清晰地看到了六步骤能够导向终点

风 2020-10-23 22:24:18

我在闭关之前，对六步骤也不是完全清晰

但是在闭关释放的时候，六步骤带我走了很长的一程

美丽人生 2020-10-23 21:24:41

@风释放了控制，病痛自动会消失了吗?

风 2020-10-23 22:24:44

我清晰地看到了它能够导向终点

释放了对它的所有心理感受，就不会表达在身体上了

痛苦是对死亡的恐惧在身体中表达了出来的结果

我是无限 2020-10-23 22:25:50

进阶班莱斯特是说，可以直接去释放死亡恐惧，只需要持续释放死亡恐惧上的卡住就能让死亡恐惧直接出来，是这样吗@风

风 2020-10-23 22:06:02

用六步骤

这就是原始释放法

应该说其实这才是真正的释放法

风 2020-10-23 22:26:41

加原始两个字只是为了和很多乱改的方法区分开来

美丽人生 2020-10-23 22:26:53

@风释放掉饥饿的感觉，就不用去吃饭了吗？

风 2020-10-23 22:26:59

是的，但它有个前提，你要释放掉足够多的想要控制和认同

释放的不是饥饿的感觉

饥饿的感觉是身体感觉，已经是结果了

香草冰淇淋 2020-10-23 22:28:03

看了刚才风和群主的对话，让我进一步理解了莱斯特说的“你不是身体”、“与身体认同就是在受限”等话。身体只是在表达心智的创造结果，只是一个造物。透过释放，身体和外境一样，随时可以发生巨大变化。

风 2020-10-23 22:28:14

你要释放它的起因，心理感受——以及驱动它们的想要控制和认同——以及驱动想要控制和认同的“对死亡的恐惧”

想要生存的欲望就是对死亡的恐惧

对死亡的恐惧是莱斯特经常用的词

无心 2020-10-23 22:29:08

学会释放法后，想要开始释放，是从哪儿开始下手，是先释让自己觉得下个要改变的，金钱关系，或者比如想要改变近视等入手，还是直接进入持续释放？

风 2020-10-23 22:29:35

所以，只需要释放三个东西

不需要做「六步骤」之外的事

从现在的感受开始释放

这是第三步

如果你现在很想要金钱，这个感受很强烈，那你就可以释放

吃饭不是必须的

我记得在释放的第一个星期，**每一次释放，会有巨大的能量涌出**

到后来，不仅不需要睡觉，每天也只需要一顿饭

在第二个星期，已经不需要进食了

甚至需要每天去天桥上跑一圈来消耗掉这些不断涌出的能量

为什么要问我自由之后的事，我不知道

我是到最近几天才重新进了些食

我是无限 2020-10-23 22:35:12

对想要控制的具体感受是什么，比如我刚刚觉察到我想要释放，这个想要就是想要控制，不用再继续觉察了吗 @风

风 2020-10-23 22:35:33

你释放了吗？

觉察到后，释放掉了吗？

我是无限 2020-10-23 22:35:59

没，一觉察到发现好像自动缩回去了

风 2020-10-23 22:36:08

那就是卡住了

释放停下来就是卡住了

你想要释放，但释放停下来，这个就叫做卡住

我是无限 2020-10-23 22:36:49

今天老是这样，成功释放很少

风 2020-10-23 22:37:10

那说明“想要控制”这个程序浮现出来了

正好是释放的时候

越卡住，越要释放

因为这样能够让你解除卡住的程序

你先允许自己觉察到卡住的感受

然后觉察到你想要改变它

轻松地允许自己觉察到你想要改变

然后它就消散了

你再看看现在的感受，如果依然是卡住的，那你就继续允许自己觉察到它，然后觉察到想要改变它

接着，想要改变就会继续离开
因为压抑了很多，所以需要持续释放
但是如果你「持续释放」想要改变，释放干净，这个卡住的程序就会彻底消失，不会再出现

以后的释放在大部分情况下就会变得很顺畅，不会再卡住
是不是听起来很棒？
卡住可能还会出现一两次，因为有些卡住的程序压抑得很深

真如 2020-10-23 22:42:05
@风 你说的想要改变。是指想要改变释放的想法，（造成卡的想法）吗？
风 2020-10-23 22:42:20
但是它不会再是一种常态了
不是想法，是“想要”的倾向
我是无限 2020-10-23 22:43:22
那想要控制也是想要的倾向，觉察到这种倾向去释放它就是释放想要控制？
风 2020-10-23 22:43:48
是的
wants，只是一种 tendency
为什么它很容易被觉察到
因为它只是一种倾向
这就是为什么我最近引导时尽量用"想要"这个词
而不用“欲望”
欲望被我们的头脑赋予了太多概念性的东西
有些是道德层面的东西
它听起来像是你需要分析的东西
但释放法的“想要”说的只是一种倾向

我是无限 2020-10-23 22:47:10
这个太重要了之前我一直困惑想要控制到底是什么
感恩一切 2020-10-23 22:47:36
我怎么觉得生活就是想要认同，想要控制，太多了
风 2020-10-23 22:47:39
就是你现在想要做什么的倾向
世界就是想要控制和认同
想要控制和认同=世界
我是无限 2020-10-23 22:48:03
有股自发的力量推动的这个倾向是吧[憨笑]
风 2020-10-23 22:48:23
嗯，感受的原因，推动感受的倾向
这就是“想要”
莱斯特也觉得是
无心 2020-10-23 22:48:51

六步骤 1 先问感受，这个感受，后面都连着欲望吗？

风 2020-10-23 22:49:16

莱斯特:对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

无心 2020-10-23 22:49:39

如果没有感受，直接可以释放欲望吗？

风 2020-10-23 22:50:21

没有感受是你的感受模糊不清

无心 2020-10-23 22:50:58

感受必然连着欲望

我是无限 2020-10-23 22:51:10

我发现之前我**总是在想要控制这个词汇里面找感觉**，现在才发现这一点。其实要去觉察自己的**想要的倾向**

风 2020-10-23 22:51:19

不是连着，只要有一个感受，就会有一个倾向

因为没有“想要”就不会有感受

这些基础概念，可能以前没有人讲清楚过，所以我也走过弯路

想要=倾向也是莱斯特在某个音频中说的

基本倾向=想要控制和认同

我是无限 2020-10-23 22:54:04

这个概念说清楚后发现释放好多了，刚刚释放掉一个对想要控制感受没了的倾向[憨笑]

直接就觉察到了，而不用到处找来找去

Chloë • 2020-10-23 22:55:41

我还以为自己是释放到没有感受了

原来是没有感受是你的感受模糊不清

风 2020-10-23 22:56:07

不是释放到没有感受

因为如果你真的没有感受，你的体验会非常美妙

它是一种时时刻刻合一的感觉，纯粹的爱会涌现

因为你的无限存在就是这样美妙

如果没有这种美妙的感觉，说明你压抑的感受还很多

你只是压抑了它们，逃离了去感觉，而不是释放了它们

OTHERNESS 2020-10-23 22:56:01

对于很多不想改变的事情是应该释放控制自己待在原地？还是释放认同懒惰？@风

风 2020-10-23 22:58:21

释放那些让你停滞的感受

现在的感受

很多人即使听了录音也会忽略

我是听过很多遍，几乎能背诵所有莱斯特的教导，在实践的时候突然想起来这些，对应上了

在应用六步骤之后，道路在我面前展开，已经十分清晰了

所以关于释放法的问题，我确信自己现在应该没有不能说清楚的

真如 2020-10-23 23:03:28

找到了倾向，观察它，问它可以离开吗？就是释放了吗？

风 2020-10-23 23:04:04

你觉察到它，就会自然有一个放它离开的倾向

风 2020-10-23 23:04:11

甚至还来不及问

芳菲 2020-10-23 23:04:12

风老师，六步骤里只有“想要控制和认同”，没有提到想要生存的欲望，这第三个 want 呀

风 2020-10-23 23:04:14

它就离开了

这个会自动浮现，因此不需要放在步骤里刻意操作

莱斯特在 the way 里面有讲到这些

香草冰淇淋 2020-10-23 23:04:58

其实我一周前（大概 15 号），第一次看完 Theway1、6 时，就重点释放了“想要”二字，我真的“知道”了“想要即匮乏、受限”。可惜的是身在老家，事情多，这个释放也就是一个临睡前+醒来后。但这个释放对我来说很重要，让我后来的释放都挺顺畅的，有机会还要继续释放“想要”

朝颜 2020-10-23 23:05:19

@风你这两周释放的量有没有超过你这两年的啊

不是量的问题

是惯性的问题

释放就像飞机助跑，如果你跑跑停停，就永远飞不起来

只有你一路往前冲，才能加速到飞起来的程度

清溪 2020-10-23 23:07:21

@风只是觉察到想要这个倾向直接释放。

不觉察来自想要认同还是来自想要控制，这样操作可行吗？不行的话，为什么？

风 2020-10-23 23:07:45

你觉察得清晰，才能释放

当它浮现到表面来，你就会直接觉察到

然后就会有自然的倾向放它离开

倚天 2020-10-23 23:11:49

@风释放的关键还是觉察的能力，对吧

风 2020-10-23 23:11:57

不是

是流程

不管你觉察能力多好，只要你在流程中该让你释放想要控制的时候去觉察别的，你就会卡住

朝颜 2020-10-23 23:13:48

@风别人欠自己钱，自己欠别人钱，恐惧钱，没有钱，怕花钱都怎么释放啊?

明•空 2020-10-23 23:14:00

平时是感受和情绪来了再释放，还是时刻觉察时刻主动去问当下的感受主动走流程呢？@风

风 2020-10-23 23:15:28

主动用流程

不要做六步骤以外的事

倚天 2020-10-23 23:16:12

觉察到想要控制的时候，要做出放下控制的决定才能释放吗？还是它自己就会离开？@风

风 2020-10-23 23:16:15

释放关于这件事的感受

它会有一个自然离开的倾向，经常会自己离开

不过如果你因此觉得只要觉察就好了，你就会卡住

朝颜 2020-10-23 23:16:56

要一件一件的去释放，一个人的去释放，是吗?

真如 2020-10-23 23:17:06

@风释放的目标是控制倾向对吗?

风 2020-10-23 23:17:15

不是一件一件事释放，是一个个感受释放

要有意识觉察到你的感受，以及它激起的想要控制和认同

倚天 2020-10-23 23:18:09

那就是说，释放的要点就是要能够觉察到那个“木目要"?

风 2020-10-23 23:18:16

等你做完一遍流程，释放掉一个情绪或者欲

释放的要点是流程

我无法说是觉察

因为觉察是一个很容易被混淆的东西

2020-10-23 释放和旁观有何不同？

大道至简 2020-10-23 23:19:22

@风释放和旁观有何不同？

风 2020-10-23 23:19:35

当你旁观的时候，你想要控制还是想要认同？

我是无限 2020-10-23 23:19:59

觉察释放是带着释放的目的去觉察到需要释放的倾向，然后用流程去释放。

大道至简 2020-10-23 23:20:27

就是不参与，只是旁观@风

风 2020-10-23 23:20:27

很多人说：我只是「观照」

它的意思是把自己放在一个「观照者」的角度

但这是一种佯装

因为你还压抑着感受
那些驱动力还在深处运作着你
想要控制和认同还在驱动你

大道至简 2020-10-23 23:21:54

请教二者本质区别是啥？

风 2020-10-23 23:22:07

一个是压抑，一个是释放

倚天 2020-10-23 23:22:39

觉察“想要”和感受“想要”，的确有些不同

风 2020-10-23 23:22:55

不是这样
我要说的不是这种语义的差别
而是流程的必要性

风 2020-10-23 23:23:10

而是流程的必要性

大道至简 2020-10-23 23:23:33

旁观我理解是自然无为，有压抑还是有为

风 2020-10-23 23:23:34

如果你不通过这个方法来觉察到想要的倾向，并且让它离开，你就会卡住
你这样做不到无为
莱斯特说，无为有两种
一种是最低的状态，万念俱灰
这是被压得动弹不得
另一种是最高的状态，平静
即万事万物都很完美，都是无限，没有什么需要改变的
你觉得如果你现在想要刻意去做到无为或者顺其自你会是哪种？

> 莱斯特有一句更好的概论
> “方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。”
> --莱斯特

风 2020-10-23 23:27:18

释放法的重点当然还是持续释放

愿 2020-10-23 23:27:24

我也是这样这种感受是想控制吗@风

风 2020-10-23 23:27:24

而不是持续观照
察觉到你现在的感受
然后觉察出它是想要控制或者认同
然后释放

清溪 2020-10-23 23:30:41

觉察到想要控制或者认同，只是觉察想要的倾向，无需觉察到想要认同什么内容？想要控制什么内容？不管认同或控制的内容是任何？对吗？@风

风 2020-10-23 23:31:23

是的

你们是不是认为一定有内容？

风 2020-10-23 23:31:41

不是的

这个世界不是这样创造出来的

你是先创造了一个心智，是先有对死亡的恐然后才有想要控制和认同

然后再有 agflap 的情绪

然后才有思想

清溪 2020-10-23 23:32:42

是的，一直在找想要认同什么？想要控制什么？

风 2020-10-23 23:32:43

然后思想投射出物质世界

物质世界再联系成事件内容

所以，事件内容是结果

并不是事件导致想要的倾向

而是想要导致事件

想要驱动每一个念头创造世界

因此如果你察觉到想要，这是起因，你并不需要对应事件

清溪 2020-10-23 23:35:49

@风原来如此，以前完全搞错方向了，释放想要，其实是从因上放手，对吗？

风 2020-10-23 23:36:07

想要是最根本的原因

我修过很多种类型的禅修，修过不同的重视觉察的方法，它们真的和释放法不一样

如果用那些经验来操作释放流程，只会造成阻碍

只要你释放到对这件事无论如何都只能感受到纯粹的爱，你就在这件事上自由了

如果感受不被释放掉，这些困扰你的事件会反复出现

因为即便你不看它，那个创造的机制依然在潜意识中运作

风 2020-10-23 23:38:25

说句题外话

我看到的三个身体

在起因体的阶段，没有物质，它在只有“想要”的时候发生

没有物质的原因是因为思想还没发生

在思想发生的时候，你的星光体就成型了

它立即随着思想被创造出来

而在起因界，只要有一个“想要”，立即被填补

不断地想要和满足，想要和满足

因此根本无法发展出思想

也就形成不了物质

物质只是思想的凝结，frozen energy（冻结的能量）

清溪 2020-10-23 23:42:17

这句没看懂，可以详细解读一下吗？

风　2020-10-23 23:42:24

所以，释放“想要”，真的是在起因界做功

它会直接强有力地改变一切结果

香草冰淇淋　2020-10-23 23:43:07

释放想要　　就是在填补想要　　思想就会平息是吗?

风　2020-10-23 23:43:07

起因界，佛教称之为无色界，没有物质色身，只有因果关系

而在起因界，是产生一个匮乏感，立即就被填补了

星光界，则是产生一个匮乏感，发展出一些思想，然后再创造事物填补

在物质世界，由于思想凝结了，因此创造延迟，导致创造无法是立即的，所以产生了错综复杂的联系

这就导致“想要”迟迟不能被满足

释放想要，会直接终止匮乏

清溪　2020-10-23 23:46:12

这里的填补，是不是是指，要么被思想填补，要么在物质显化满足填补，是这样吗？

风 2020-10-23 23:46:27

不是，是把对三个身体的认同都释放掉

心智彻底安静

剩下的就是无限存在

因果就是不断的作用和反应

香草冰淇淋 2020-10-23 23:47:34

@风收到　　感觉这是一个释放的捷径　　我会深入释放的

风 2020-10-23 23:47:42

因为你有一个基本的匮乏感，一个想要的倾向，所以它会发展一些东西

而且这种发展是逐步复杂化的

起因界的因果关系非常简单

一个基本的倾向，立即就被填补，就像一个连环

星光界的因果关系稍稍复杂一些，它需要发展成思想，而思想是一片片的 image（图像）

真如 2020-10-23 23:49:21

想要释放了，心智就瓦解了吗？

风 2020-10-23 23:49:21

因此会形成很精微的物质

香草冰淇淋 2020-10-23 23:49:28

一旦匮乏被终止了　　丰盛就不费力的运作了

风 2020-10-23 23:49:29

莱斯特说是物理学上的光子

是的

Hai 2020-10-23 23:49:48

这个世界就是显化太慢，才看不清真实的因果关系，头脑就胡编乱造，出了这么个世界

风 2020-10-23 23:49:54

嗯，物质世界的错综复杂，就是因为作用和反应的延迟

你看不到直接原因

我是无限 2020-10-23 23:50:32

但是在物质世界觉醒更快吧

风 2020-10-23 23:50:39

因此早期莱斯特还教过一个方法，如果读过终极自由之路的朋友应该知道

那就是发现“创造这个事件对应的念头”

是的

因为这个世界的迟钝粗重，所以有更强烈的动力去自由

这个动力，是你的欲望和倾向，但是关键问题是你导向哪个方向

是导向自由还是世界（限制）？

香草冰淇淋 2020-10-23 23:52:51

风释放的太透彻了　　我们跟着学也倍感轻松　　太幸福了[调皮]

风 2020-10-23 23:53:21

莱斯特早期让人去潜意识中找到这个念头，让它浮现，把它丢掉

但后来发现这行不通

这个方法太慢了

释放业力最好的方法就是释放法

释放控制和认同，释放对死亡的恐惧

直接释放掉驱动力

这样就释放了成千上万个念头

这次闭关释放，我看到了完整的路线

以前只是理论上了解一些

现在对这些较为清晰和笃定

六步骤不是一个可以随意更改的东西

它是如同佛教的“七觉支”那样的东西

是完整的路径

六步骤才是释放法唯一需要在意的

我还无法完全不用心智

但是我现在确实不动用任何信念和猜测来说话了

我只说我“知道”的

只说直接笃定地知道的事物，而不是透过某种理论来了解的

香草冰淇淋 2020-10-24 00:03:47

这是一种来自内在的确知

天啊 只有决定自由的人才能专注地聊这么久不知道有没有 3000 条

后面的人爬楼梯是啥感觉？很庆幸自己一直沉浸在这里吸收的特别好

风　2020-10-24 00:10:38

[风与倚天的聊天记录]

七觉支

这个不是释放法，随便看看吧

香草冰淇淋 2020-10-24 00:12:13

@风 感觉你有过目不忘的本领，是吗？

风 2020-10-24 00:12:46

嗯，我可以过目不忘

我是无限 2020-10-24 00:13:14

是什么时候有这个能力的，是释放之后吗@风

风 2020-10-24 00:13:14

不是的

香草冰淇淋 2020-10-24 00:13:42

应该是天生的

风 2020-10-24 00:14:03

我很早就能过目不忘

应该是禅修的结果，我跟着帕奥禅法修到了二禅

专注力培育出来就能过目不忘

这不是什么大的本领

清溪 2020-10-24 00:17:19

@风　还想问一下，终极实相是没有因果吧。因果还是在二元没有超越对吗？之前困惑这个点。

风 2020-10-24 00:17:30

是的

我是无限 2020-10-24 00:17:37

@风　你是什么时候开始学禅的，读书的时候？你怎么这么早就对这些感兴趣

香草冰淇淋 2020-10-24 00:18:18

我没有过目不忘的本领　　但是在需要的时候　　会想起一些原本不记得的东西　　哈哈　　还够用[呲牙]

风 2020-10-24 00:18:31

一个南传禅法

香草冰淇淋 2020-10-24 00:20:33

莱斯特是哪年去世的？风是 95 年的……不过这些都是题外话哈……

在了 是了 2020-10-24 00:28:18

风老师，是不是因为我对情绪释放的还不够，只能上溯到 AGFLAP，而对一些情绪(如贪求　愧疚)找不到在想要认同，我需要先练习情绪感受的释放再进入认同和控制的释放吗？还是需要多补一补莱斯特讲课的内容呢？@风

风 2020-10-24 00:28:56

练习吧

如果没有体验，可能看不懂莱斯特的话

2020-10-24 七觉支

倚天 2020-10-24 00:02:35

能给我讲讲“七觉支”吗？我就是因为不明白

七觉支才放弃佛法的！

风 2020-10-24 00:05:11

「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？云何为随明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭

之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

如实知四圣谛谓之明，如是者（做到这样的人）就称之为随明

念觉分成就，就是「得明」「断无明」

明，又叫明见，又叫圣智因此，念觉分就是四圣谛第一转的苦、集、灭三谛

但是道谛在择法觉分

倚天 2020-10-24 00:07:05

四圣谛

明，是见八圣道升起

倚天 2020-10-24 00:07:27

到底什么是择法？

风 2020-10-24 00:08:25

就是在每一个抉择中，都能知道什么导向灭苦因此，你的身、语、意的所有行为，都与解脱相应知道「哪些抉择导向灭苦」，这就是见「道谛」见到之后就知道该如何做，这就是修习「出世间八圣道」

相应

出世间八圣道，就是得明断无明后，就是黑屋里有了明灯后，看到了正确的方向

倚天 2020-10-24 00:09:08

你这样说我就明白了！

风 2020-10-24 00:09:30

我释放之后，对所有方法都通晓了

倚天 2020-10-24 00:09:48

我直觉释放法就是真正的佛法

风 2020-10-24 00:09:53

包括哪个方法是正法，哪个是不正的方法

八正道有两种，转向善趣的是世俗的八正道，正尽苦转向苦边的叫做出世间的八正道

2020-10-24 想要自由，就是想要摆脱一切限制、一切感受

我是无限 2020-10-24 02:45:33

突然想到我可以尝试一下，只是觉察，不再去释放。这样来根治我的习惯性去控制习惯性去强迫释放的坏毛病

这样一段时间这个惯性应该会好一点

风 2020-10-24 02:47:26

我觉得不要这样做

这也是想要控制

如果不去面对那个卡，就是让它运作你

用释放流程去对付习惯

不要做六步骤以外的事

“只是觉察”，会发生的状况是，会一直维持着表面的平静

这也是卡住了，**在内在卡住，只是你拒绝去看那个卡住的感受**

不要恐惧卡住的习惯，允许它浮现，才能释放它

我是无限 2020-10-24 02:53:02

对，我想想也是这样。

我都愁的睡觉都睡不着，因为这个卡

我太想要改变了，包括太想要释放法突破了

风 2020-10-24 02:55:01

卡住的感受出来的时候，你有一个强烈的想要改变它的倾向

我是无限 2020-10-23 02:55:23

是的

风 2020-10-24 02:55:25

你此时的想法就是由那个想要改变驱动的

任何头脑想对流程做改动，都是这个原因

通过压抑的方式能够解决惯性吗？

不去面对卡的感受，就是把它压抑回去

我是无限 2020-10-24 02:57:15

对还是得去按照流程去释放

倚天 2020-10-24 02:58:01

只要一有“想要”产生，就表示已经忘记了自己的无限本质，对吗？@风

风 2020-10-24 02:58:21

这样表述不太好

因为你的想要被压抑着

通过流程，它实际上是不断浮现出来

我是无限 2020-10-23 03:00:15

确实，这样描述是有点想要控制想要的意思

风 2020-10-24 03:00:16

@我是无限 惯性不过是一种感受在驱动

程序

程序就是感受

回到六步骤的第三步

所有感受都是想要控制和认同，释放它们

我是无限 2020-10-24 03:01:45

好我再去释放看看

风 2020-10-24 03:01:46

六步骤是带我们上路的工具

用它替代头脑

用它作为我们的头脑

我是无限 2020-10-24 03:01:45

突然发现六步骤还背不出[捂脸]

记忆都卡住了

风 2020-10-24 03:03:51

拿在手上，放在身边

没必要一定背上

第一步，想要自由超过想要认同和控制

如果做不到，很多感受甚至没法浮现出来

此刻如果你想要控制和认同超过你想要自由，你就不会去释放

此刻你要决定去释放掉那个卡住你的想要控制

下一个超越它的决定

要去允许它浮现和离开

然后再去做

允许自己觉察到当下的感受，它们是想要控制或者想要认同，放它离开

我是无限 2020-10-24 03:08:10

我**突然觉察到了**我对自己的总是卡住想要控制的欲望。之前一直只是知道但是觉察不到[捂脸]

风 2020-10-24 03:08:47

你要下决定超越它，才能觉察到

我是无限 2020-10-24 03:08:57

难道真是释放卡住的意愿不强没有下决定，因为觉得太难了

风 2020-10-24 03:09:17

因为想要自由没有超过想要控制

我是无限 2020-10-23 03:09:19

就刚刚看到想要自由要超过想要世界，就觉察到了

风 2020-10-24 03:08:47

所以你让它待在里面

我是无限 2020-10-23 03:09:30

对太神奇

风 2020-10-24 03:09:31

这真的很简单

答案就在六步骤里

我是无限 2020-10-24 03:09:45

这是第一次真正使用六步骤

风 2020-10-24 03:10:16

你可以理解为，”想要释放它”

如果你想要控制和认同超过想要自由，你就把它压在里面

你不会让它出来

我是无限 2020-10-24 03:10:40

感觉这个欲望就在边上，但是之前就是看不

风 2020-10-24 03:11:05

只有你想要自由，你才会允许它浮现

我是无限 2020-10-24 03:11:14

现在去觉察很容易

所以，确保自己做到第一步

之前我没有强调

因为我认为这是常识

我是无限 2020-10-24 03:11:52

我都没有去想，只是看了一下第一步，做不做得到都还没有去想

风 2020-10-24 03:12:23

但莱斯特说，**第一步是最重要的一步**

倚天 2020-10-24 03:12:31

想要自由，就是想要摆脱一切感受吗？

风 2020-10-24 03:12:33

所以应该着重说一下

我是无限 2020-10-24 03:12:46

我之前体会不到，但是现在真的是深刻体会到了

风 2020-10-24 03:12:50

摆脱一切限制、一切感受

风 2020-10-24 03:13:00

在这个情境下很简单，你现在想不想释放掉那个卡

如果你想要，你就会决定去做

你会允许它浮现出来

而不是让想要控制待在里面运作自己

我是无限 2020-10-24 03:14:54

对。我想要去释放这个卡

我去直接尝试一下

风 2020-10-24 03:16:08

六步骤没有一步能被忽略

有一步做不到，就会停滞

你没法说，“先忽略第几步”

这样释放就会做不下去的

我是无限 2020-10-24 03:18:26

我是带着目前释放不深入压根用不着六步骤的潜意识

怪不得我从来没有特意去用过六步

风 2020-10-24 03:19:15

我说一个很简单的

第一步的用法

当你想要去和别人说话时，假设你有想要认同

这个时候你停止了释放

这个时候，一个想要认同在运作你

如果你提醒自己第一步，我想要自由超过想要认同和控制

你就能够让这个想要认同浮现出来

否则，你就会去说话，让那个想要认同待在里面运作你

我是无限 2020-10-24 03:21:19

对有些明白了这个用法

风 2020-10-24 03:23:15

没有一步是多余的

所以尽量搞清楚六步骤

要彻底清楚
这样才能持续释放下去
对六步骤有一丝疑惑的，尽管说出来
因为我现在对六步骤很清晰
所以尽量搞清楚六步骤
要彻底清楚
这样才能持续释放下去
对六步骤有一丝疑惑的，尽管说出来
因为我现在对六步骤很清晰

2020-10-24 第二步的用法

hai 2020-10-24 03:25:30

@风?第二步怎么用呢

风 2020-10-24 03:26:12

第二步只是决定
下决定自由
决定去用这个释放流程达到自由
有的时候你踌躇不决
你会想"我要不要释放掉它呢"
或者你想用别的方法，比如觉察、比如参问

hai 2020-10-24 03:27:49

怎么能决定的坚决一些
感觉确实犹豫

风 2020-10-24 03:28:02

只要你不决定去用释放流程做到自由，你会一直这样徘徊
那么也就做不下去

hai 2020-10-24 03:29:15

是不是越释放越坚定

风 2020-10-24 03:29:20

想要自由和决定自由，都是可以直接做的
just want it more
just make the decision

hai 2020-10-24 03:30:42

嗯感觉明白一些了

风 2020-10-24 03:30:47

当一个想要控制或认同运作你的时候，你确定释放掉它会比让它待在里面更好，它就会浮现出来
比如你现在想去玩游戏

那里面有个想要控制在运作你

你觉得释放掉这个想要控制比去控制更重要，你就达成了第一步，它就会浮现出来给你释放

倚天 2020-10-24 03:35:57

如果明确了自由是内心的自由，那么想要自由其实就等于想要释放。因为让心不自由的就是这些感受、情绪、欲望，只有没有任何感受、情绪和欲望的心才是彻底自由自在的心

第二步就是决定释放

第三步就是让释放的对象浮现并离开

第四步就是持续释放

风 2020-10-24 03:37:21

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

倚天 2020-10-24 03:38:11

想要自由=想要释放=想要摆脱所有的感受情绪欲望

想要控制和认同，那是想要身体的自由。想要释放，是想要内心的自由

风 2020-10-24 03:39:54

不是

不要这样解读

倚天 2020-10-24 03:40:08

是什么让心不自由？感受情绪欲望

风 2020-10-24 03:40:17

想要控制和认同=想要世界

风 2020-10-24 03:40:28

也就是往限制的方向走

风 2020-10-24 03:40:53

限制的方向没有自由可言

2020-10-24 能细致的描述一下“允许”吗？

在 2020-10-24 06:13:47

@风? 方便时请回答我这个问题：您一直字面上提到的“允许”，在体验层面怎么用，能细致的描述一下吗？有什么深意没？别又被我们忽略了。我之前都是一眼带过了。

风 2020-10-24 06:55:46

就是允许它被觉察到

允许它离开

因为感受自己也是想出来的，它们是被压抑的能量（suppressed energy）

所以只要允许它离开就行了

风 2020-10-24 06:58:56

“如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。 所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。 但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。 你们注意到了‘允许’这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。 所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。”

风 2020-10-24 06:59:08

莱斯特的原话

2020-10-24 帮助学生学习好

Susan 2020-10-24 07:10:25

风 没有睡觉呀？

早安

风 2020-10-24 07:10:38

嗯，不用睡觉

早安

Susan 2020-10-24 07:10:49

完全不困？

有黑眼圈吗？??

风 2020-10-24 07:11:03

上次释放后，一直这样

芳菲 2020-10-24 07:12:28

风老师,我能通过我自己的释放让我的学生提高成绩吗？变得更上进优秀吗？@风风 2020-10-24 07:13:08

可以

没有什么是在你之外的

Susan 2020-10-24 07:13:42

那我爸爸生病 我应该怎么释放 让他痊愈？

芳菲 2020-10-24 07:13:43

哇塞 这么神奇吗

风 2020-10-24 07:13:55

是的

风 2020-10-24 07:14:03

你可以让它痊愈

芳菲 2020-10-24 07:13:43

哇塞这么神奇吗？

风 2020-10-24 07:13:55

是的

芳菲 2020-10-24 07:14:35

那我是不是要释放我想到我学生成绩时候的所有想要控制和认同？然后再发一个让他们学好的念？

Susan 2020-10-24 07:14:41

具体怎么操作？ 我是完全相信的

风 2020-10-24 07:15:01

释放你对他的病的所有感受

没有什么不同的东西

芳菲 2020-10-24 07:15:14

是集体学生一起想？还是一个学生一个学生的想？

风 2020-10-24 07:15:23

不用想

释放掉对这件事的所有感受

芳菲 2020-10-24 07:15:45

对这件事？

这点我不是很懂[拥抱]

那我是不是要释放我想到我学生成绩时候的所有想要控制和认同？然后再发一个让他们学好的念？一风老师能不能具体指导一下

风 2020-10-24 07:16:21

你想要他们成绩变好？

芳菲 2020-10-24 07:16:26

对

风 2020-10-24 07:16:31

你对此有什么感受？

芳菲 2020-10-24 07:16:35

想他们变得更优秀

风 2020-10-24 07:16:44

它是想要控制还是想要认同？

觉察到，然后释放

芳菲 2020-10-24 07:16:57

想要被认同

风 2020-10-24 07:17:18

嗯，就是这样做

你只要持续释放对于你想要的这件事的感受就行了

芳菲 2020-10-24 07:17:49

不用自己再发一个念吗？比如我相信他们可以变好

风 2020-10-24 07:18:11

我就直接感受一个一我想要他们成绩变好

不用相信

当你完全释放，你“知道”它达成了

你会看见它已经实现了

不需要运用努力，不需要运用信念

芳菲 2020-10-24 07:19:01

我不用单独把哪个学生拿出来想吗？一比如我对王某某成绩的感受，我对李某某成绩的感受

风 2020-10-24 07:19:35

就是所有的感受

芳菲 2020-10-24 07:19:41

我就直接感受一个 我想要他们成绩变好吗？

风 2020-10-24 07:19:42

你持续释放就行了

如果你想到其中一个人还有感受，那就释放好了

芳菲 2020-10-24 07:20:00

哦哦

风 2020-10-24 07:20:05

直到你释放到无论如何都只有爱

芳菲 2020-10-24 07:20:06

我早就想这么做

就是觉得工程量好大

有点逃避

风 2020-10-24 07:20:20

就是在这件事上释放完成了

芳菲 2020-10-24 07:21:13

就是最后检验标准是我想到任何一个学生都只有爱

而不是对他们的不满足

风 2020-10-24 07:21:34

嗯，爱是以他现在的样子接纳他

而不是你想要的样子

芳菲 2020-10-24 07:22:18

那风老师这个是单独释放更快还是统一释放更快？我想今天就进行

我明白您说其实就是所有的感受

我想找个更快的[拥抱]

真的是要自己自由了，才能真的帮到别人！

风 2020-10-24 07:23:10

最快的就是你先释放“想要更快”的这个“想要控制”

否则这会让你卡住

芳菲 2020-10-24 07:23:29

哦哦

我就是去释放就完了，释放的时候直觉就给我指引对吧

风 2020-10-24 07:23:58

恩，贯彻六步骤

这就是最快的

芳菲 2020-10-24 07:25:06

这样我甚至不用接触我的学生就能让他们有好的发展变化吗？

香草冰淇淋 2020-10-24 07:25:10

真的四要自己自由了，才能真的帮到别人！

得先从释放自己入手

风 2020-10-24 07:25:30

是的，你不用多做什么别的事，只需要释放

芳菲 2020-10-24 07:25:40

这个有点像零极限

风 2020-10-24 07:25:54

比它更深

芳菲 2020-10-24 07:26:14

我疫情期间在家用过零极限清理，发现有点用，没坚持下去

我本来是准备通过零极限清理的方式来帮助我的学生们，后来通过实践发现好像困难比较多

就放弃了

风老师，是不是如果我能达到你的状态，我就能比我现在的状态更能帮助我的学生进步？还是我以这样的状态也可以？

Susan 2020-10-24 07:29:54

一直想要控制就很难达到[大哭]

香草冰淇淋 2020-10-24 07:29:55

我感觉你是想要控制你的学生[捂脸]控制不是问题，想要才是问题，要释放“想要”带来的所有感受

风 2020-10-24 07:30:29

人的状态不是一个固有的东西

有时候你处在接纳的状态，有时候你在恐惧的状态，有时候在怒的状态

如果你释放掉潜意识中那些 agflap,那当然是最能帮助到人的

芳菲 2020-10-24 07:33:23

明白了,是的,我是想要他们能积极主动的去发展自己,而不是沉泌于电子游戏,

2020-10-24 六步骤是一个地图

时代万物互联 2020-10-24 07:32:27

@风我发现这两天释放不了了

风 2020-10-24 07:33:37

那肯定是六步骤里面有一步没做到

时代万物互联 2020-10-24 07:34:00

@风第一是想要自由没有那个强烈

第二是想要任何东西，没有情绪，卡在哪了?

风 2020-10-24 07:34:58

你想要更自由吗?

时代万物互联 2020-10-24 07:35:00

钱。没有感受。

轻舞的风 2020-10-24 07:35:18

@风我这种从来没有体验货释放的，可以一上来就用自由六步骤吗?

时代万物互联 2020-10-24 07:35:19

@风没那么想要，或者还不知道更自由啥感觉

风 2020-10-24 07:35:46

任何人都可以用六步骤

但是六步骤是一个地图

释放的时候，你用的是释放流程

轻舞的风 2020-10-24 07:36:05

实在搞不懂，为什么一会让如释放欲望，控一会又是自由六步骤

时代万物互联 2020-10-24 07:36:37

@风我这种情况，怎么处理?

风 2020-10-24 07:36:52

因为六步骤的第三步就是释放想要控制和认同

释放想要控制和认同，是被包括在六步骤中的

时代万物互联 2020-10-24 07:37:42

我迈过了释放情绪（图表）

三步，可以不

时代万物互联 2020-10-24 07:37:43

@风怎么更想要自由?

风 2020-10-24 07:38:30

可以，图表是一个辅助

轻舞的风 2020-10-24 07:36:05

当我情绪上来时，也可以用自由六步骤?

风 2020-10-24 07:38:44

如果你一开始就能释放想要控制和认同，那当然可以

风 2020-10-24 07:38:52

但没有体验过释放的人很可能不知道什么是释放

会把压抑当作释放

这时候需要从释放情绪开始体验

时代万物互联 2020-10-24 07:40:22

@风指点我一下

风 2020-10-24 07:40:24

等你掌握了这个方法，这个流程，六步骤就是你唯一需要的指导了

你不知道怎么想要自由？

芳菲 2020-10-24 07:41:13

风老师，感受创造了世界，是怎么创造的？

这个能描述吗？我想更多的了解一下原理，或者有没有相关的经典书籍可以参考一下？

风 2020-10-24 07:41:53

对死亡的恐惧驱动了想要控制和认同

这是在起因层面

这个人为创造的匮乏感驱动了你的感受

感受驱动了你的每一个思想

思想投射、凝结成你的物质世界

时代万物互联 2020-10-24 07:43:33

觉查不到控制

芳菲 2020-10-24 07:43:53

嗯呢，但是我看不到这个思想怎么凝结成物质世界的过程

风 2020-10-24 07:44:14

如果我详细描述，也可以

但不一定可以被理解

物质并不是你想象中那样坚实的东西

Roller Coaster 2020-10-24 07:54:01

听了下 beingness.

很有必要整理出来 0

风 2020-10-24 07:54:57

beingness 也有关于六步骤的零星解释

对这一部分感兴趣，可以看《莱斯特自传》和《一个瑜伽行者的自传》

我讲的应该不会比他们更好

世界看上去很坚实，其实只是光影

Roller Coaster 2020-10-24 07:57:24

他经常说在外面你找不到的，可是你就是要去撞向这世界

D 2020-10-24 08:02:30

@风我是看到想要控制的情绪并非控制本身，情绪本身什么都做不了，留着没意义，它就自己走了。这样释放对吗？

风 2020-10-24 08:03:18

你为什么要分析这个呢？

简单地说，思想是以图像的形式来思考，以光束灌注到感官中的

世界只是你感官体验到的

你真的不需要纠结于这个

如果你觉得有效，可以做，但是我不会推荐

芳菲 2020-10-24 08:11:52

我今天最大的改念在于一过去我认为心想事成要自己发一个念
所以老是自己下一个“订单”

风 2020-10-24 08:12:03

> 方法很简单方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。
>
> --莱斯特

这是莱斯特对流程的总结

Roller Coaster 2020-10-24 08:12:54

强大的信念可以暂时让事情显现
可是它背后的消极影响依旧在运作

风 2020-10-24 08:13:31

基本倾向是非常非常基础的东西，它在很底层，在起因层面
如果你非要用"有意义"或者"无意义"的概念去定义它，或者覆盖它，你就把释放拉到了思想的层面
觉察到倾向的时候，你实在不需要多加一定义它的步骤
会直接有一个放它离开的自然倾向

D 2020-10-24 08:15:33

那怎么纠正“非要分析"呢？

风 2020-10-24 08:15:58

有意识用流程去做就行了

2020-10-24 少用头脑分析，只释放表面浮现出来的

风 2020-10-24 08:15:58

有意识用流程去做就行了
多用感觉
少用一些头脑分析
这也会让你释放更轻松
当然，它也会更深
很多人觉得自己的释放很好真的就是因为没有体验过更深的释放
他们觉得释放就是那样子的
我不是超人[大笑]
参照第六步
每一次释放，都会更轻松愉悦

感恩一切 2020-10-24 08:21:46

恩，风老师给了我们信心，他是路标[捂嘴笑]

风 2020-10-24 08:24:07

不用关注我
释放法是路标

Roller Coaster 2020-10-24 08:24:48

风老师只是诱饵

朝颜 2020-10-24 08:41:02

@风情绪觉察到，就会浮现离开吧

风 2020-10-24 08:24:28

情绪的离开可能没有那么快速

“想要”被觉察到会迅速离开

Linc 2020-10-24 08:42:00

@风那身体的不舒服呢？

有一些是觉察到，就能离开的，是吧？

是不是更没有那么快离开

风 2020-10-24 08:42:14

只觉察到情绪，因为导致它的原因还在底下运作，所以需要三问句的流程来让它离开。

身体的不舒服不是释放法针对的对象

它是一个结果，一个表达

Linc 2020-10-24 08:43:33

明白了

风 2020-10-24 08:43:34

如果你释放了它的起因，也就是你的情绪一一基本倾向，身体的痛苦就会消失

但是你不需要刻意释放身体感受

因为你无法对一个结果、一个投射物做些什么

有时候会

Linc 2020-10-24 08:44:08

好

自在人生 2020-10-24 08:44:12

@风有的情绪分不清什么情绪，不能直接释放，又查一下情绪表再释放是吗？

香草冰淇淋 2020-10-24 08:44:31

[群聊的聊天记录]

【

风:我在闭关之前，对六步骤也不是完全清晰

风:但是在闭关释放的时候，六步骤带我走了很长的一程

美丽人生:消失了吗?

.....

】

朝颜 2020-10-24 08:45:08

@风比如我看见一个人让我不舒服，我去觉察不舒服，会发现有想要控制，想要去指责他，可能胸腹部会有悲伤，愤怒，浮现出来，我感受这个情绪，不问三问句，也能离开吧？

风 2020-10-24 08:45:51

如果有点耐心的话，看清楚它是什么情绪再释放效果会更好

香草冰淇淋 2020-10-24 08:46:10

@Linc|看我刚发的聊天记录，里面是风昨晚专门针对身体及体感做的解答。

风 2020-10-24 08:46:13

因为混杂的情绪之所以看上去混杂，实际上是因为你在习惯性地压抑它

自在人生 2020-10-24 08:46:24

@风好的[红心]

风 2020-10-24 08:46:46

注意到想要控制和认同，允许它们浮现到表面，马上就能离开

自在人生 2020-10-24 08:47:03

@风是的，很多压抑情绪

风 2020-10-24 08:48:18

所以当你开始 identify 你的情绪的时候，你就是在允许它浮现到表面

Chloé• 2020-10-24 08:53:02

@风每一种想要是不是都是一种想要控制

风 2020-10-24 08:53:11

想要控制的底层是想要认同

想要认同的底层是想要生存

控制是比较表面的倾向

无心 2020-10-24 08:53:39

我记得群里曾经讨论过，有人用允许释放会，但是会引起压抑，不是真正的释放法，那么在流程里能够用允许两个字的就只能是在这两种情况下

1 允许它离开

2 允许它被觉察到

对吗？

Linc 2020-10-24 08:53:47

@风那如果当下没有觉察到对死亡的恐惧，那么想要一何开头？

风 2020-10-24 08:54:12

释放覆盖在上面的想要控制和认同

D 2020-10-24 08:54:14

@风你是莱斯特派来的中国区大经理？[斜眼笑]

风 2020-10-24 08:54:18

而这是六步骤的第三步

是的

允许它被觉察到

允许它离开

Roller Coaster 2020-10-24 08:55:16

死亡的恐惧也在推着自己往外排，可是在这上面你覆盖了太多的想要控制与安全

清晰 2020-10-24 08:55:24

@风在释放时，那个瞬间没有觉察清晰是想要认同？还是想要控制？

怕释放错了

把想要认同，释放成了想要控制，或者把释放控制释放成想要认同。

这个时候怎么操作？发现在那个当下焦虑紧张一下就起来了。不知道怎么进行了。

Roller Coaster 2020-10-24 08:55:27

你直接觉察很难觉察的

风 2020-10-24 08:57:32

紧张焦虑起来是好事

说明又有一个程序浮现让你释放了

清溪 2020-10-24 09:00:53

这个时候就又是释放控制是吧？操作时，紧张焦虑就释放没效果了

风 2020-10-24 09:01:34

允许你的焦虑感浮现

看到它也是想要控制和认同

然后让它离开

清溪 2020-10-24 09:04:35

这个时候就优先释放焦虑感背后的欲望，对吧？

风 2020-10-24 09:07:29

在焦虑时，觉察到你倾向于控制还是认同

在 2020-10-24 09:08:57

@风又有一个程序浮现，这时就不管之前的那个还没释放完全的想要倾向了吗？这种时候如何处理？

@风你不是是释放不干净会为未来的释放留下卡点吗？

时代万物互联 2020-10-24 09:15:37

基础的时候还是要放下手里的事情，专注吧。

风 2020-10-24 09:15:40

只需要释放当下浮现到最表面的

时代万物互联 2020-10-24 09:16:04

释放好了，可以心里行动，手里干其他的

风 2020-10-24 09:16:33

既然有新的程序浮现到表面，你就释放，不要把它压抑回去

魔头 2020-10-24 09:16:34

我现在感觉就第一步做到了释放就自动发生了，太厉害了

风 2020-10-24 09:16:43

释放是一个顺手的事

清溪 2020-10-24 09:17:39

然后，继续释放当下继续浮现到表面的，不用考虑之前的释放完没释放完。只管自动又浮现出来的，是吗？

风 2020-10-24 09:17:47

是的

2020-10-24 释放法第四步持续释放解释

风 2020-10-24 09:18:02

我解释一下第四步

make release a constant

因为你们直到现在为止，压抑才是常态

所以你们会问“这个需要释放吗？那个需要释放吗？”

你需要问“我需要呼吸吗？"这样的问题吗？

你为什么不问“这个我需要压抑吗？”
因为压抑是你的常态
释放反而成为了你的变态
你需要让释放成为每时每刻的常态，就像呼吸一样

清溪 2020-10-24 09:20:38

释放多了，是不是有可能自动进行？[大笑]@风

朝颜 2020-10-24 09:20:40

@风每个人的情绪体不同，有的特别厚重，有的特别轻薄，你说的不用年为单位是根据什么来的呢?

风 2020-10-24 09:20:47

呼吸一开始也不是自动进行的，包括你身体的五脏，起初你都是有意识运作，随后才交给程序自动运作
最多三个月
不会再多了
有人积累的情绪少，那就几个星期
有人多一点，那就几个月
三个月是上限

朝颜 2020-10-24 09:21:48

三个月必须任何事情都不干，把所有时间用来持续释放吗？

风 2020-10-24 09:21:59

流程会带着你走
嗯，持续释放
不一定要什么事都不干，但是释放不能停下来
一旦停下来一次，就像飞机助跑停下来
你需要再次让它跑起来

时代万物互联 2020-10-24 09:24:07

这个持续，有点不理解
时时刻刻释放，有事时就会中断吧

风 2020-10-24 09:24:49

你会中断呼吸吗？

黄秋华（灵惜） 2020-10-24 09:25:14

@风 请问你说的闭关释放是怎么释放呢？

香草冰淇淋 2020-10-24 09:25:18

我能感觉到风这两天一直在群里分享，就是在帮我们集训助跑，一下子把我们带起来……
但要用心跟上他才好

时代万物互联 2020-10-24 09:25:20

@风 一语中的

风 2020-10-24 09:25:35

我就是持续释放
并不是有一个特殊的东西叫闭关释放

时代万物互联 2020-10-24 09:26:04

明白了。

基础打好。
基础很重要，
让习惯成自

风 2020-10-24 09:27:04

make release a constant，let it become your new habit
莱斯特所说的，**让释放成为常态，让它变成你新的习惯**
这就是第四步，持续释放

自在人生 2020-10-24 09:27:37

@风就是别的什么都不做，只专心做释放是吗？

风 2020-10-24 09:27:55

你先把所有能够释放的时间拿来释放吧
接着，你就发现你不需要“做什么”
事情会自然发生
你看着身体移动

清溪 2020-10-24 09:28:43

一旦停下来一次，怎么理解？
就是每时每刻不间断的有意识的去释放，直到它成为一个背景在自动运作一样的存在吗？

风 2020-10-24 09:28:51

因此你能一直释放，而不需要分心去操作身体做事
释放，就是让感受浮现离开
释放一次，有新的感受涌现出来，你接着释放第二次
这叫**持续释放**
如果你此时没有让感受离开，而是把它压下去，这叫停下来
这点很简单
有没有在持续释放，你自己就能知道

2020-10-24 不要用自己发明的”只是觉察”

在焉 2020-10-24 09:35:07

@风 对死亡的恐惧就像一个喷泉一样，没完没了。
就仅仅让它这样持续喷吗？

风 2020-10-24 09:35:32

每一次释放都更轻松愉悦吗？

在焉 2020-10-24 09:41:14

@风以前是的，但是出现死亡恐惧后，就是发现对死亡恐惧的控制，撤掉控制，仍然是死亡恐惧喷涌
好像没完没了
我现在同时面临疾病，几乎等同死亡

风 2020-10-24 09:43:20

如果它和波浪一样，那就让它喷完

在焉 2020-10-24 09:45:05

@风 我好像向下沉和蜷曲在小腹处的内在空间，而恐惧向上走

风 2020-10-24 09:45:29

你有没有卡住呢？

感恩一切 2020-10-24 09:45:44

@风我感受不明显，但能觉察到念头背后的是想要控制，或者想要认同，觉察后打了个嗝 这个是不是释放了呢？

风 2020-10-24 09:46:20

打嗝不算释放

打嗝只是一种身体反应

在焉 2020-10-24 09:47:39

@风 见得没有卡，只有恐惧，还有对恐惧的恐惧如果想控制，也能感觉到，就会回到表面的紧上。放下控制，恐惧又喷

风 2020-10-24 09:49:10

嗯，我说的卡就是停止释放

如果没有停止释放，那就让它释放

释放完就结束了，你就自由了

在焉 2020-10-24 09:49:42

@风 我觉得不是把对死亡恐惧当做“感受”在释放，而是当做真正的死亡在释放[捂脸]

风 2020-10-24 09:50:00

那就是卡住了

在焉 2020-10-24 09:50:25

但是实质是感受[捂脸]

恐惧的感受

在焉 2020-10-24 09:55:25

@风 能说的详细一些吗？[捂脸]

风 2020-10-24 09:55:58

用第六步来核实

我是无限 2020-10-24 09:56:57

我发现我的**卡住就是任何情绪感受出来都想要去控制感受的冒出和发展**

风 2020-10-24 09:56:13

如果每一步都能带给你轻松愉悦，那就是在释放

如果你释放停下来了，那就是卡住

根据我的经验，一次成功释放对死亡的恐惧，可以带来极大的宁静和愉悦

张芾 2020-10-24 09:56:54

@风如果没卡住，那就是在持续释放，持续感到轻松愉快？

风 2020-10-24 09:57:32

持续释放你的感受，持续更加轻松和愉悦

我昨天讲了一晚上六步骤

大家可以参考一下

Key 2020-10-24 09:58:28

那请问卡住的感觉没有释放掉怎么办？

我平常有感觉到释放的愉悦的@风

风 2020-10-24 09:58:31

六步骤一定要清晰

对它清晰，它就会带你上路

我是无限 2020-10-24 09:58:55

我发现我越来越能觉察到想要控制的各种表现形式的倾向了

风 2020-10-24 09:59:10

第五步，释放掉对它的想要控制

在焉 2020-10-24 09:59:11

看到你这句话，我发现了自己的控制，很细微的控制，我好像一直不敢放手让恐惧感完全爆发。

张芾 2020-10-24 09:59:46

怎么样意味着清晰六步骤了？梳理一遍六步骤，感受到流程的持续性？

风 2020-10-24 10:00:01

能够用，能够持续释放，你就清晰了

我是无限 2020-10-24 10:00:02

我很多时候都是觉察到了那个倾向但是没有认出来，还在脑海里念着想要控制在哪

风 2020-10-24 10:00:16

贯彻六步骤，你就能持续释放

这里面没有例外

你不需要其他东西

我是无限 2020-10-24 10:01:45

我发现一意识到这个倾向就是想要控制，它就自然消散了

风 2020-10-24 10:01:54

是的

只要你认出想要认同和控制，你会马上有一个自然放它离开的倾向

我是无限 2020-10-24 10:02:21

但是之前没有意识到，就他不会消散，虽然已经觉察到[大笑]

它就会在你甚至来不及问之前就消散

我是无限 2020-10-24 10:02:38

是的

感恩一切 2020-10-24 10:03:45

一觉察，它就走，有的时候是，有的时候还有

风 2020-10-24 10:03:46

这就是第三步

所以，使用流程

不要用自己发明的”只是觉察”，它不会走的

流程已经很简单了

允许自己觉察到感受，觉察到它是想要控制还是认同

然后让它离开

如果你试图跳过流程，它不会奏效的

可能奏效一两次，但它不会总是奏效

因为头脑的惯性非常强大

如果你不用这个技巧，你的压抑的习惯会拉着你走

我是无限 2020-10-24 10:08:40

[群聊的聊天记录]

【 风：不是想法，是“想要”的倾向

我是无限:那想要控制也是想要的倾向，觉察到这种倾向

去释放它就是释放想要控制？

风:是的……

】

2020-10-24 与老公吵架

感恩一切 2020-10-24 10:10:49

比如说,我和老公吵架,我是和他吵架算释放掉呢,还是觉察自己是想要控制他,自己按照流程去释放呢？

风 2020-10-24 10:11:21

吵架不是释放

吵架只是表达

感恩一切 2020-10-24 10:11:37

那我该咋做?

风 2020-10-24 10:11:52

你可以当下释放

感恩一切 2020-10-24 10:12:07

不理他?

自己释放去?

风 2020-10-24 10:12:33

理他和不理他都可以

释放法没有行为上的指导或者限制

感恩一切 2020-10-24 10:12:48

不理我压抑

风 2020-10-24 10:12:50

只要确保在释放就行

我是无限 2020-10-24 10:12:58

我发现这个觉察顺序也很重要，是先去觉察看看，觉察到了什么，再去看看觉察到的是什么感受或者是什么想要。我就是先入为主，先带着觉察的目的比如想要去觉察到感受或者想要去觉察想要控制，然后带着这个念头去觉察，好像这样做也是在压抑@风

香草冰淇淋 2020-10-24 10:13:24

吵架是一个结果释放从起因上运作

风 2020-10-24 10:13:43

嗯，看看这个感受是想要控制还是认同

感恩一切 2020-10-24 10:13:55

我能觉察到我老想让他认同我

风 2020-10-24 10:14:03

这一步是“认出”

一认出它就消散

感恩一切 2020-10-24 10:14:20

然后去释放？

还有对孩子好多想要控制

我是无限 2020-10-24 10:15:09

对。我发现我去觉察的出发点就带着想要去控制自己觉察的内容，带着努力

风 2020-10-24 10:15:31

只不过你要确保第一步，要确保想要自由超过想要控制和认同

风 2020-10-24 10:15:44

否则你就会压抑，生闷气

香草冰淇淋 2020-10-24 10:15:59

总想要知道“怎么做”也是控制释放了自然知道该做该说什么得去实践而不是想要知道

风 2020-10-24 10:15:59

或者吵架，被想要控制和认同驱使着表达

而不会允许它浮现到表面来

我能做到一步

有的时候想吵了，提醒自己，不要他们，要自由去

风 2020-10-24 10:17:59

不要压抑感受

如果对六步骤和原始流程差不多都清楚了，我就去闭关了

JianWang 2020-10-24 10:20:32

闭关多久？

我是无限 2020-10-24 10:20:43

我发现我开始清除覆盖在释放法中的想要控制，也就是这些卡住让我无法释放

风 2020-10-24 10:20:44

闭关到自由

JianWang 2020-10-24 10:21:05

在家闭关？

风 2020-10-24 10:22:49

方法清楚了，接下来就是互相帮助，尽量维持它的纯正。

持续释放你的感受，持续更加轻松和愉悦恩，我要奔向自由

2020-10-30 没有想要控制的程序，你就会释放得更顺一些

风 2020-10-30 11:13:10

没有想要控制的程序，你就会释放得更顺一些

所有的念头都是被感受驱动

所有的 agflap 的感受都是被两个东西驱动:想要控制和想要认同

而这两个程序是被一个程序驱动:想要生存（对死亡的恐惧）

如果你说自己并非心智、并非身体，如果你能直接体验到，那会让你立即自由但这很难奏效

roller 翻译的莱斯特音频里面有提到这一点

在理论上讲，你可以说“我不是这个头脑”去做到像那样的。但没有人做到。如今，我花了一年左右的时间努力去找出一个捷径，一个路走向自由的捷径(I spent many a year

trying to think of a shortcut, a one shot way of going free, a one shot way of going free.)。

所以，theoretically，从理论上讲，你可以直接说"我不是这具头脑"
如果你的意愿足够强烈到超越一切，你可以做到的
但是我看到，很多人实际上是通过这种方式来停止释放
六步骤会带你走到终点，但我们会选择很多借口来让六步骤终止

2020-10-30 只是在释放这两种程序而已

风 2020-10-30 11:29:26

去使用这个方法
释放掉想要控制和认同，释放掉那些覆盖在“对死亡的恐惧”上的程序
然后允许“对死亡的恐惧”浮现，把它彻底释放掉
一开始，释放的是想要控制和认同的程序
你只是在释放这两种程序而已
在你释放的时候，那些感受、那些成千上万个关于身体的念头就消失了
当你释放掉最底层的对死亡的恐惧，你的整个心智就消失了
你的分离感会消散，剩下的就是无限存在
你会自然地去认同你是无限存在
这样说的足够清楚吗？

2020-10-30 触及了死亡的恐惧之下的分离感

风 2020-10-30 16:14:11

我触及了死亡的恐惧之下的分离感
我知道我快要走到终点了

天成 2020-10-30 16:16:35

是分离感，导致想要生存吗？

风 2020-10-30 16:19:54

嗯，是这个“我作为一具身体而存在”的分离感
因为你感觉到“我是这具身体”，所以你才想要生存，恐惧死亡
如果你知道自己是无限存在，你就不会有对死亡的恐惧
但是你不需要刻意去释放它
当你完全释放掉对死亡的恐惧，分离感也会消散
整个心智静止了
剩下的就是无限存在

2020-10-30 风与天成 — 莱斯特在世时教导的课程是收费的还是免费的？

天成 2020-10-30 16:26:06

你对这个收费的分享，怎么看的？

风 2020-10-30 16:26:08

我个人的希望是能保持免费的传播，不过那在于你[大笑]
因为这些东西，是很多人的无私奉献把它还原的

我只是做了其中一些工作
我希望它保持免费的原因有两个
一个是现今的释放法机构已经够多了，而它们都不是关于觉醒的
我看到免费是能保证它纯正性的一种方式
第二个原因就是对于你自己而言，收费实际上会阻碍你的成长
我的观点是这样，但它们没有强迫性
你依然可以选择做自己想要做的
最后，持续释放吧，贯彻六步骤

天成 2020-10-30 16:29:44

实际上莱斯特在世时教导的课程是收费的还是免费的？

风 2020-10-30 16:30:01

他一开始是免费的
后来没有什么人来听，听了也没有去用，后来进行了收费

天成 2020-10-30 16:30:49

嗯

2020-10-30 风与天成 — 当时风的生活状况

天成 2020-10-30 16:33:01

那你现在如何生活

风 2020-10-30 16:33:17

在我闭关之前，我是自由职业者
我做一些 IT 和数据分析的散活
现在我只是靠释放生活

天成 2020-10-30 16:34:01

get everything by releasing only
你对这个的体会和实践感觉怎么样？

风 2020-10-30 16:34:21

已经生活在其中了
别人给我发的红包我都没有接收，或者退回去了
因为我释放到那里，感到我就是不能收取
这种感觉是一种直觉地知道
因为我并不需要思考到钱
钱对我来说已经没有任何意义了
从上一次出关的时候开始

天成 2020-10-30 16:36:40

你可以给我描述一下你的生活状态吗？

风 2020-10-30 16:36:52

嗯，你是在苏州吧？

天成 2020-10-30 16:36:53

就好像莱斯特开个汽车，然后就有人给他空出停车位

天成 2020-10-30 16:36:56

对的

风 2020-10-30 16:37:03
前两天的时候，我也在苏州
我没有花钱就住在金鸡湖的酒店里
天成 2020-10-30 16:38:01
如何做到的？
我知道你应该是想说通过释放对吧？
风 2020-10-30 16:38:19
起初的时候，我是通过释放来做到所有事
后来我清理了大部分都想要控制和认同
我开始专注于对死亡的恐惧
于是我释放了很多对死亡的恐惧
一种难以言喻的安全就这样笼罩着我
这时候我只要有一个念头，事情就会发生
甚至不需要刻意对它做释放
风 2020-10-30 16:39:57
我想要找一个地方释放，于是我就去了
我走到那里，我就住了进去
天成 2020-10-30 16:40:12
哦，你原来就是在苏州闭关的吗？
风 2020-10-30 16:40:17
所以钱对我来说真的失去了意义
嗯，第一次我是在上海
天成 2020-10-30 16:40:33
你免费住这个酒店，实际上是如何发生的？
风 2020-10-30 16:40:40
后来我朋友回来了，我就离开了他那个上海的房子
于是我到了苏州
我无法讲清楚它是怎么发生的
天成 2020-10-30 16:41:32
就是在表面的因缘是怎样的
风 2020-10-30 16:41:45
我知道你想了解的是＂是不是有什么酒店活动之类的＂
风 2020-10-30 16:42:01
但实际上不是这样
你想知道事情在别人眼里是怎么样的
是这样吗？

天成 2020-10-30 16:42:27
对
风 2020-10-30 16:43:07
我只是看到了那个图像，然后它发生了
我一直住在里面，那间房子就一直为我预留
这也许听上去很难以置信

天成 2020-10-30 16:43:42

对

你如何拿到房卡的

风 2020-10-30 16:44:01

服务员给我的

天成 2020-10-30 16:44:11

没有问你要钱吗？

风 2020-10-30 16:44:12

我想他大概自己也说不清自己为什么这样做

风 2020-10-30 16:44:30

在他看来，也许只是一种莫名的冲动驱使了他

风 2020-10-30 16:44:53

这只是一件事而已

事实上这种事很自然

你可以去做到它

它不需要花很长时间

几个星期的释放，你就可以做到这些事

还有我实际上已经不需要睡眠和食物

2020-10-30 风与天成 — 天成的地址

天成 2020-10-30 16:49:47

你准备什么时候闭关？

在你闭关前，我可以去见见你吗？

风 2020-10-30 16:50:07

不会太久，可能一两天时间

等我闭关之后吧

我闭关也不会太久

如果你还在苏州，我很快就能见到你

天成 2020-10-30 16:51:21

我在苏州

天成 2020-10-30 16:51:33

中新科技工业坊一期

江苏省苏州市吴中区展业路 8 号

天成 2020-10-30 16:53:03

你上次闭关的地址在这个附近吗？

天成 2020-10-30 16:53:49

（o)哇

风，等你闭关后，我在苏州等你

我希望可以见见你。

风 2020-10-30 18:29:36

嗯

2020-10-30 三种状态

The right path 2020-10-30 18:55:19

还有,我发现会因为释放到深一层后,比如释放想要控制后,浮现很多想要认可,这时防御性就出来了，不敢面对和释放了。特别是昨天，死亡恐惧浮现了，真的是害怕到直接让自己睡那种，当然没有睡着，但不敢醒来继续释放

风 2020-10-30 18:55:49

一种感觉而已

The right path 2020-10-30 18:56:42

己接不住，只想逃

风 2020-10-3018:56:50

允许它离开

The right path 2020-10-30 18:57:58

我释放了几天想要控制。一度觉得世间上的事都是没有意义的，一点动力都没有。后来被卡住，再然后释放被卡住后，想要被认同就出来很多了

The right path 2020-10-30 18:58:22

现在还是觉得做事没有动力，可能平时都是逼迫自己按照社会的准则去行动而已

风 2020-10-30 18:59:30

无奈感

The right path 2020-10-30 19:01:54

@风没觉察到无奈感。好像看清所有的行动都是基于想要认可和控制,想要生存。觉得好没有意义了。本来每天要去看看书，健健身，洗洗脸[大笑]

风 2020-10-30 19:02:20

去情绪表找找“没有意义”这个词

The right path 2020-10-30 19:05:42

@风没有没有意义这个词，有一个词比较像这种感觉，“有什么用呢”

风 2020-10-30 19:05:53

哈哈，就是这个了

meaningless

它在哪里？

万念俱灰

@风有点不能接受，释放了半天，情绪还在最低层级里@

风 2020-10-30 19:08:23

你只是卡在那里，如果你不愿意去看，就卡在那里了

我是无限 2020-10-30 19:14:13

我突然意识到万念俱灰，是想要控制却控制不了，其实还是想要控制

还是渴望去控制，如果能的话

茜 2020-10-30 19:18:09

@我是无限嗯。尽了全力依然……

我是无限 2020-10-30 19:18:22

@清溪我发现我为什么卡住，我之前就是已经意识到了，我有这个情绪，但是我 不知道他就是情绪，他就是万念俱灰。今天突然意识到突然觉察到，我突然知

道了[捂嘴]

风 2020-10-30 19:18:51

万念俱灰是最容易被忽视的情绪之一

莫 2020-10-30 19:18:54

@我是无限那你释放了万念俱灰了吗？

我是无限 2020-10-30 19:18:55

然后我感觉到了一股想要控制，我一直都想要控制。

清溪 2020-10-30 19:18:56

是的，万念俱灰，就是不得不放弃，其实还是想要控制和想要控制。

风 2020-10-30 19:19:03

因为你太习惯了

因此把它当作背景板

莫 2020-10-30 19:19:22

对，根本不觉得有问题

我是无限 2020-10-30 19:19:39

一@莫我我刚刚感受到万念俱灰，然后刚刚感受到万念俱灰的想要控制。这个想要控制也成为了一个背景的想要，但是永远也满足不了

风 2020-10-30 19:20:05

万念俱灰最容易与平静混淆

我是无限 2020-10-30 19:20:11

我发现我过去就是带着万念俱灰和想要控制当成背景，活了一辈子

风之谷 2020-10-30 19:24:29

很对很对，很无奈的感觉

清溪 2020-10-30 19:25:44

这个太隐蔽了

这个想要控制太隐蔽了

头脑真会玩，玩死人不偿命的感觉。[大哭]

我是无限 2020-10-30 19:41:52

我以为我突破了自傲，原来还在万念俱灰[捂脸]

风 2020-10-30 19:42:28

其实一个人在什么状态他是可以知道的

莱斯特用了三种状态来描述

万念俱灰、悲苦、恐惧，属于“拥有状态”

在这个状态中，你把幸福等同于拥有多少事物

贪求、愤怒、自傲、无畏，属于“行动状态”

在这里你认为行动中就有幸福

我们世俗中所谓的成功人士多数就在这个状态中

我是无限 2020-10-30 19:44:53

那我是再拥有状态，因为我还是想要拥有

我是无限 2020-10-30 19:45:12

我无法想象那些行动派为什么那么有精力

风 2020-10-30 19:45:17

他们比起那种极度的匮乏状态，有更多行动力，但是也有一定破坏性

其实我感觉到了自尊自傲对生存恐惧很大的来说是一个保护色。

而处于接纳、平静中的人，是“存在状态”

清溪 2020-10-30 19:46:07

我跟你是同感！[捂脸]

风 2020-10-30 19:46:11

只要存在就很幸福，不需要做别的，也不需要拥有别的什么

茜 2020-10-30 19:45:35

其实我感觉到了自尊自傲对生存恐惧很大的来说是一个保护色。

风 2020-10-30 19:45:56

而处于接纳、平静中的人，是“存在状态”

清溪 2020-10-30 19:46:07

我跟你是同感！[捂脸]

风 2020-10-30 19:46:11

只要存在就很幸福，不需要做别的，也不需要拥有别的什么

风 2020-10-30 19:46:25

这是莱斯特在一个视频中讲到的三种状态

风 2020-10-30 19:47:51

到顶是波澜不惊，无法被任何事物所打扰的绝对宁静

是自由

是全知、全能、全在

是无限存在

只要你不全知、不全能、不全在，你就没到

2020-10-30 风与天成 — 沉溺在痛苦中的人太容易满足

天成 2020-10-30 22:21:10

其实我发现自己停下了释放

我是知道的

我开始看到你的分享

然后当时处于沮丧情绪

释放，感受上升了

现在的状态也比过去好很多

但我知道，我停止了

我停止了进步，没有持续

风 2020-10-30 22:22:23

嗯，很容易停止

沉溺在痛苦中的人太容易满足

天成 2020-10-30 22:22:46

对

我对这个很有体会

2020-10-30 得不到认同，因为世界不是像你想的那样运作

风 2020-10-30 22:46:54

想要控制和想要认同只是两种倾向[大笑]

你想要被别人认同吗？

想要被尊重吗？

想要被爱吗？想要被关注吗？

自由的心 ~ 胡荔闵 2020-10-30 22:47

想要

风 2020-10-30 22:47

这些都是想要认同

自由的心 ~ 胡荔闵 2020-10-30 22:47

好

风 2020-10-30 22:47

当你得不到认同，你发展了想要控制

自由的心 ~ 胡荔闵 2020-10-30 22:47

那怎么释放这些

风 2020-10-30 22:48

你觉得**你之所以得不到认同是因为这个世界不是像你想的那样运作**

你希望别人按照你想要的来

自由的心 ~ 胡荔闵 2020-10-30 22:48

是

风 2020-10-30 22:48

你希望事物按照你想要的来运行

这是想要控制

自由的心~胡荔闵 2020-10-30 22:49

就是想要控制

风 2020-10-30 22:58

不是这样

风 2020-10-30 22:59

而是当你释放掉想要生存，你会同时释放掉一些在它表面的想要认同和控制

但是如果你不释放掉足够多的想要控制和认同，想要生存（对死亡的恐惧）不会那么明显地浮现出来给你释放

你会下意识压抑它、逃避它

不愿意去看它

温习一下

2020-10-30 风与天成 — 如果你想要控制，这种心智冲突会让你很疲累

天成 2020-10-30 22:24:57

你现在需要睡觉吗

风 2020-10-30 22:25:08

我现在不需要睡觉

天成 2020-10-30 22:25:28

你的精力旺盛吗

你从什么时候开始不需要睡眠的

风 2020-10-30 22:25:46

旺盛到甚至要到天桥上跑一圈宣泄

我从第一次闭关，释放的第一个星期就开始了

天成 2020-10-30 22:26:26

你在闭关的时候，不接触外在世界吗

风 2020-10-30 22:26:36

我没有接触

但是你也不一定要这样做

天成 2020-10-30 22:27:01

我现在想在晚上持续释放，不睡觉

风 2020-10-30 22:27:05

如果你必须和外界有联系的话

天成 2020-10-30 22:27:11

你觉得我这样可行吗

这是自然发生的，不要控制它

风 2020-10-30 22:27:26

如果你想要控制，这种心智冲突会让你很疲累

只要你持续释放想要控制和认同，身体就会涌现出无穷的精力

这些能量的涌现甚至会让身体会承受不住

所以需要出去跑几圈宣泄

那时候你自然就停止了睡眠

你不需要刻意去抵触睡眠

只要在你清醒的时候都用来释放就好了

嗯，如果你没有疲累，那就释放下去

一次接着一次

如果你感到疲劳了，睡觉是不影响释放的

我只是说明这一点

把清醒的时候都拿来做，你会进展得很快速

我依稀记得莱斯特在一个音频里讲过，如果你睡觉之前在做释放，你到了梦里，星光层面依然在做释放

所以，你可以睡觉，你没有必要刻意撑着不睡

等你释放到精力无穷时，你会自然停止睡眠

这说的足够清晰吗？

天成 2020-10-30 22:33:08

清晰

这次我决定要真正去实践了

风 2020-10-30 22:34:09

去吧，祝你成功

风 2020-10-30 22:34:47

是的，为什么不把这个方法用到极致呢
它能给你带来更巨大的好处

风 2020-10-30 22:34:09

去吧，祝你成功

风 2020-10-30 22:34:47

是的，为什么不把这个方法用到极致呢？
它能给你带来更巨大的好处

2020-10-31 释放“想要”，让全世界变成你的水杯

风 2020-10-31 09:21:10

大部分事情都会依你的想要而发生
当你移动到接纳乃至于平静的时候，几乎没有什么事情是不能的
当然，当你到达所谓的 imperturbability 这种不被搅扰的终极宁静时，你就全知、全能、全在了

风 2020-10-31 09:23:42

你的“想要”会削弱，你的“决定获得”会增多
释放“想要”，你就会感觉到拥有
当你释放了所有想要，你就会感觉到你拥有全宇宙
这时候你想要做到一件事，就像拿起桌子
上的水杯一样
你拿起自己的水杯需要运用多强烈的“想要”吗？
不需要，你只需要决定拿起它就行了
释放“想要”，让全世界变成你的水杯
当你想要拿起时，你就能随便拿起来
这个时候，你不会想要储蓄，因为一切都
是你的，你储蓄什么呢？
你只会在需要的时候创造它

编辑 by 欧米 2022.06.22